

Τομέας εστίασης: ΔΕΠΥ (με υπερκινητικότητα)

Τίτλος της δραστηριότητας: «Πλοηγός ενέργειας: Διαυλοποίηση της κίνησης»

Στόχος: Να βοηθηθούν οι μαθητές να μετατρέψουν την υπερκινητικότητα σε παραγωγικές, στοχευμένες ενέργειες. Να διδαχθούν οι μαθητές αυτογνωσία σχετικά με τα επίπεδα ενέργειάς τους και στρατηγικές για τη διαχείρισή της.

Διάρκεια: 15-30 λεπτά

Οργανωτική μορφή της δραστηριότητας: Σχεδιασμένη για μικρές ομάδες, αλλά μπορεί να προσαρμοστεί για ατομική εξάσκηση

Ηλικιακή ομάδα-στόχος: 6-10 ετών, αλλά μπορεί να προσαρμοστεί για μεγαλύτερους μαθητές

Εργαλεία:

- Χρωματιστοί μαρκαδόροι δαπέδου ή κώνοι (κόκκινοι, κίτρινοι, πράσινοι)
- Κάρτες δραστηριοτήτων με εργασίες ρύθμισης της ενέργειας (π.χ., διατάσεις, άλματα, ασκήσεις αναπνοής)
- Ένα χρονόμετρο

Οδηγίες:

- Παρουσιάστε τα «Επίπεδα ενέργειας» με τη χρήση χρωμάτων:
 - Κόκκινο: πολύ γρήγορα, επιβραδύνετε
 - Κίτρινο: προσαρμόστε την ενέργεια στην εργασία
 - Πράσινο: τέλεια ενέργεια για συγκέντρωση
- Τοποθετήστε τους μαρκαδόρους σε μία περιοχή παιχνιδιού ως κύκλο: Κόκκινη, Κίτρινη, Πράσινη περιοχή.
- Κάθε περιοχή έχει μία δραστηριότητα που αντιστοιχεί στο επίπεδο ενέργειας. Παραδείγματα:
 - Κόκκινη Περιοχή: κάντε αργές διατάσεις ή μετρήστε αντίστροφα από το 20.
 - Κίτρινη Περιοχή: βαδίστε επιτόπου ή ισορροπήστε στο ένα πόδι.
 - Πράσινη ζώνη: καθίστε ακίνητοι και επικεντρωθείτε στην αργή αναπνοή.
- Οι μαθητές ξεκινούν από την Κίτρινη Περιοχή. Προσαρμόζουν την ενέργειά τους καθώς κινούνται μέσα στον κύκλο, εξασκώντας κάθε δραστηριότητα. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να περιγράψουν πώς αισθάνονται σε κάθε περιοχή.
- Οι μαθητές υποδύονται σενάρια (π.χ., «Νιώθετε ανήσυχοι κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Ποια περιοχή πρέπει να επισκεφθείτε;»).
- Μετά τη δραστηριότητα, συζητήστε πώς οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις περιοχές σε πραγματικές καταστάσεις (π.χ., διαχείριση της ανησυχίας κατά τη διάρκεια του μαθήματος).



Co-funded by
the European Union



Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

- Μοντελοποιήστε κάθε δραστηριότητα και συζητήστε τη διαδικασία σκέψης σας.
- Χρησιμοποιήστε ένα χρονόμετρο για να διατηρήσετε τις μεταβάσεις δομημένες και ενδιαφέρουσες.
- Επιβραβεύστε τους μαθητές όταν αναγνωρίζουν και προσαρμόζουν κατάλληλα την ενέργειά τους.
- Εναλλάσσετε και ενημερώνετε τακτικά τις δραστηριότητες για να διατηρείτε το ενδιαφέρον.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:

Παραδείγματα σεναρίων για χρήση στην τάξη

- «Είσαι ενθουσιασμένος κατά τη διάρκεια της ομαδικής εργασίας και μιλάς πάνω από τους άλλους. Τι κάνεις;»
- «Είσαι κουρασμένος μετά το διάλειμμα αλλά πρέπει να συγκεντρωθείς σε ένα μάθημα. Πώς μπορείς να προετοιμαστείς;»
- «Νιώθεις ότι θέλεις να τρέξεις κατά τη διάρκεια μίας ήσυχης ώρας ανάγνωσης. Πώς μπορείς να διοχετεύσεις αυτή την ενέργεια;»



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 (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Τομέας εστίασης: ΔΕΠΥ (με υπερκινητικότητα)

Τίτλος της δραστηριότητας: «Στιγμές Ενσυνειδητότητας: Ηρεμία και Συγκέντρωση»

Στόχος: Να μάθουν οι μαθητές να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματα ανησυχίας. Να αναπτύξουν δεξιότητες αυτορρύθμισης χρησιμοποιώντας τεχνικές ενσυνειδητότητας.

Διάρκεια: 10-20 λεπτά

Οργανωτική μορφή της δραστηριότητας: Σχεδιασμένο για ατομική εξάσκηση ή για μικρές ομάδες, κατάλληλο για ήσυχη ώρα.

Ηλικιακή ομάδα-στόχος: 6-10 ετών, προσαρμόσιμη για μεγαλύτερους μαθητές

Εργαλεία:

- Βαζάκια ηρεμίας (DIY ή έτοιμα).
- Κάρτες αναπνοής με οπτικές ενδείξεις (π.χ., σβήσιμο κεριού, άρωμα λουλουδιού).
- Εκτυπώσιμα μάνταλα για χρωματισμό κατά τη διάρκεια ήσυχων στιγμών.

Οδηγίες:

- Παρουσιάστε την ενσυνειδητότητα ως εργαλείο για την ηρεμία του νου και του σώματος. Συζητήστε πώς η παύση για μία στιγμή μπορεί να τους βοηθήσει να αισθάνονται πιο συγκεντρωμένοι και λιγότερο ανήσυχοι.
- Δημιουργήστε έναν ήσυχο και φιλόξενο χώρο με άνετα καθίσματα. Παρέχετε εργαλεία, όπως βάζα ηρεμίας (βάζα γεμάτα με χρυσόσκονη και νερό), κάρτες αναπνοής ή μαντάλες συγκέντρωσης για να εξερευνήσουν οι μαθητές.
- Διδάξτε απλές **τεχνικές αναπνοής**, όπως:
 - Αναπνοή με μπαλόνι: Φανταστείτε ότι γεμίζετε ένα μπαλόνι καθώς εισπνέετε και στη συνέχεια αφήνετε αργά τον αέρα να βγει καθώς εκπνέετε.
 - Τετράγωνη αναπνοή: Εισπνεύστε μετρώντας μέχρι το 4, κρατήστε την αναπνοή σας μετρώντας μέχρι το 4, εκπνεύστε μετρώντας μέχρι το 4 και κάνετε παύση μετρώντας μέχρι το 4.
- Ανακινήστε το **βάζο ηρεμίας** και βάλτε τους μαθητές να παρακολουθούν τη χρυσόσκονη να κατακάθεται ενώ παίρνουν βαθιές αναπνοές. Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν ότι οι σκέψεις τους κατακάθονται, όπως ακριβώς και η χρυσόσκονη.
- Καθοδηγήστε μία σύντομη **άσκηση οραματισμού**: «Φανταστείτε ότι κάθεστε δίπλα σε μία γαλήνια λίμνη. Νιώστε τη ζεστασιά του ήλιου και ακούστε τους ήπιους ήχους του νερού».
- Παρουσιάστε σενάρια στα οποία μπορεί να νιώθουν καταπιεσμένοι (π.χ., περιμένοντας τη σειρά τους ή κατά τη διάρκεια ενός τεστ). Εξασκηθείτε στη χρήση των εργαλείων ενσυνειδητότητας για επαναπροσδιορισμό της εστίασης.



Co-funded by
the European Union



- Μετά τη δραστηριότητα, ρωτήστε τους μαθητές πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της άσκησης ενσυνειδητότητας. Συζητήστε πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις τεχνικές κατά τη διάρκεια στιγμών ανησυχίας ή άγχους.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

- Γίνετε πρότυπο ενσυνειδητότητας συμμετέχοντας στη δραστηριότητα μαζί με τους μαθητές.
- Διατηρήστε το περιβάλλον ήρεμο και χωρίς περισπασμούς.
- Χρησιμοποιήστε έναν απαλό, κατευναστικό τόνο κατά τη διάρκεια των καθοδηγούμενων ασκήσεων.
- Ενθαρρύνετε τη συνέπεια με εξάσκηση της ενσυνειδητότητας καθημερινά ή κατά τη διάρκεια των μεταβάσεων.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ:

Παραδείγματα σεναρίων για χρήση στην τάξη

- «Σκεφτείτε κάτι που σας κάνει ευτυχισμένους. Πώς σας κάνει να νιώθετε;»
- «Φανταστείτε ότι μία κρύα μέρα κρατάτε ένα ζεστό φλιτζάνι κακάο. Πώς μυρίζει; Πώς είναι η γεύση του;»

