WP3-ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗΣ POWERPACK

Συναισθηματική Ευεξία: Η εργαλειοθήκη ημερίας μου

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

1. Γενικές Πληροφορίες

Διάσταση ευεξίας: Συναισθηματική ευεξία
Ηλικιακή ομάδα-στόχος: **9-11** ετών (μέση δημοτική)
Μορφή δραστηριότητας: Ατομικές δραστηριότητες και δραστηριότητες μικρών ομάδων
Διάρκεια: **40-45** λεπτά
Μέγεθος ομάδας: **10-20** μαθητές - ατομική εργασία
Εγκάρσια προσέγγιση: Σωματική επίγνωση, Εκπαίδευση Ψυχικής Υγείας, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση

2. Μαθησιακοί Στόχοι

- Οι μαθητές θα αναγνωρίζουν σημάδια στρες/έντασης στο σώμα και τα συναισθήματά τους.
- Οι μαθητές θα εξασκηθούν σε απλές τεχνικές διαχείρισης του στρες.
- Οι μαθητές θα δημιουργήσουν στρατηγικές με βάση τις ανάγκες τους για να τους βοηθήσουν να ηρεμήσουν όταν το χρειάζονται.

3. Απαιτούμενα υλικά

- Ένα κομμάτι χαρτί - για κάθε μαθητή
- Χρωματιστά μολύβια/μαρκαδόροι
- Προαιρετικά: απαλή μουσική που παίζει στο παρασκήνιο

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

4. Βήματα για την υλοποίηση της Δραστηριότητας

Βήμα 1: Εισαγωγή - Τι είναι το άγχος;
Ο/Η εκπαιδευτικός ξεκινά κάνοντας μια μικρή εισαγωγή σχετικά με το τι είναι το άγχος, χρησιμοποιώντας παραδείγματα κατάλληλα για την ηλικία (αίσθημα νευρικότητας πριν από ένα τεστ). Ο/Η εκπαιδευτικός κάνει τους μαθητές να κατανοήσουν ότι το άγχος είναι ένα φυσιολογικό και αποδεκτό συναίσθημα που όλοι οι άνθρωποι βιώνουν κατά καιρούς.

Βήμα 2: Ακούγοντας το Σώμα μας
Οι μαθητές θα κληθούν να σκεφτούν πώς αισθάνονται το άγχος στο σώμα τους (τεταμένοι ώμοι, ασταμάτητες σκέψεις, γρήγορος καρδιακός παλμός). Οι εθελοντές θα μοιραστούν τις σκέψεις τους.

Βήμα 3: Εξερεύνηση στρατηγικών ηρεμίας
Οι μαθητές καθοδηγούνται από τον εκπαιδευτικό να εξερευνήσουν 2-3 απλές τεχνικές ηρεμίας (π.χ. αργή αναπνοή, απαλές διατάσεις, ασκήσεις γείωσης).

Βήμα 4: Δημιουργία της εργαλειοθήκης μου για την ηρεμία
Οι μαθητές δημιουργούν τη δική τους «Εργαλειοθήκη Ηρεμίας» σχεδιάζοντας ή γράφοντας τις στρατηγικές που πιστεύουν ότι θα λειτουργήσουν για αυτούς όταν χρειάζονται να ηρεμήσουν ή να χαλαρώσουν.

Βήμα 5: Στοχασμός και Κοινή χρήση
Οι μαθητές μπορούν να προσφερθούν εθελοντικά να μοιραστούν με την ομάδα μερικές από τις στρατηγικές που επέλεξαν, ενώ ο/η εκπαιδευτικός υπενθυμίζει στους μαθητές ότι οι στρατηγικές ηρεμίας είναι υγιείς.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

5. Σημειώσεις και Συμβουλές για τους Εκπαιδευτικούς

- Κρατήστε τις ασκήσεις σύντομες και προαιρετικές σε περίπτωση που κάποιος δεν αισθάνεται άνετα.
- Βεβαιωθείτε ότι η ατμόσφαιρα είναι ήρεμη και υποστηρικτική.
- Εξηγήστε ότι δεν υπάρχει «σωστός» ή «λάθος» τρόπος για να ηρεμήσετε - κάθε άτομο είναι μοναδικό.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να χρησιμοποιούν την εργαλειοθήκη τους όταν αισθάνονται καταβεβλημένοι ή/και αγχωμένοι.

6. Προτροπή για αναστοχασμό για τους μαθητές

- Με ποιους τρόπους αλλάζει το σώμα σας όταν αισθάνεστε ήρεμοι;
- Ποιες από τις στρατηγικές ηρεμίας που έχεις πιστεύεις ότι θα σε βοηθήσουν περισσότερο;
- Μπορείτε να σκεφτείτε μια φορά που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ήρεμη εργαλειοθήκη σας στο σχολείο;

7. Συμβουλές για την προσαρμογή παιδιών με αναπηρία

Ευκολότερη έκδοση (Πρωτοβάθμια εκπαίδευση / επιπλέον υποστήριξη):

- Εστιάστε σε μια στρατηγική ηρεμίας και εξασκηθείτε σε αυτήν με τους μαθητές.
- Χρησιμοποιήστε οπτικές κάρτες ή δείξτε πράγματα αντί απλώς να εξηγείτε.

Μεσαία Έκδοση (Πρωτοβάθμια εκπαιδευση / περισσότερη ανεξαρτησία):

- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εξηγήσουν γιατί επέλεξαν μια συγκεκριμένη στρατηγική.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να γράφουν σε ημερολόγιο, αν είναι δυνατόν.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

Προσαρμογές για μαθητές με αναπηρία:

- Χρησιμοποιείστε έναν ήσυχο χώρο.
- Μην επιβάλλετε τη συμμετοχή σε ομαδικές ασκήσεις.
- Λάβετε υπόψη τις ατομικές αισθητηριακές ανάγκες των μαθητών και προσαρμόστε ορισμένες στρατηγικές ανάλογα.

8. Αναφορές {μεθοδολογική προσέγγιση}

Αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται όχι μόνο στην καλλιέργεια κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων απόκτησης γνώσεων, αλλά και στην ενσυνειδητότητα, ενθαρρύνοντας τους μαθητές να κατανοήσουν τις ανάγκες τους και να βρουν τρόπους να τις προσαρμόσουν.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

PowerPackProject

power.packproject

PowerPackProject

ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ

ΕΤΑΙΡΟΙ

CC BY NC SA

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

Κάρτες στρατηγικής που ηρεμούν

Αργή αναπνοή

Πάρτε 5 βαθιές εισπνοές και εκπνοές. Εστιάστε στην αναπνοή σας.

Διάταση ώμων και λαιμού

Κυλήστε αργά τους ώμους σας. Τεντώστε απαλά τον αυχένα σας.

Άσκηση γείωσης

Θετική αυτοσυζήτηση

Πείτε στον εαυτό σας: «Μπορώ να το χειριστώ αυτό. Είμαι καλά».

Σχέδιο ή Χρωματισμός

Ζωγράφισε ή χρωμάτισε κάτι που σε κάνει να νιώθεις ήρεμος/η.

Ήσυχο σημείο / Ήρεμη γωνιά

Πηγαίνετε σε ένα ήσυχο μέρος και καθίστε για ένα λεπτό

Απαλή κίνηση

Περπατήστε αργά, κουνήστε τα χέρια σας ή τεντώστε το σώμα σας.

Άσκηση μέτρησης

Μετρήστε αργά από το 1 έως το 10, εστιάζοντας σε κάθε αριθμό.

Ακούγοντας μουσική

Ακούστε χαλαρωτική μουσική ή ήχους της φύσης.

Ενσυνείδητη Παρατήρηση

Κοιτάξτε προσεκτικά ένα αντικείμενο και παρατηρήστε τα χρώματα, τα σχήματα και τις λεπτομέρειες του.