WP3-ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗΣ POWERPACK

Ταυτότητα & Αυτοεκτίμηση: Αποστολή Ενίσχυσης Σώματος

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση 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. Αριθμός Έργου: **2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923**

1. Γενικές Πληροφορίες

- Διάσταση Ευεξίας: Σωματική Υγεία
- Ηλικιακή Ομάδα Στόχος: 7–12 ετών (πρώιμη έως όψιμη πρωτοβάθμια εκπαίδευση)
- Μορφή Δραστηριότητας: Κινητική δραστηριότητα + στοχασμός για την αυτοαντίληψη του σώματος
- Διάρκεια: 30–45 λεπτά
- Εκτός από την πλήρη δραστηριότητα 30–45 λεπτών, οι Κάρτες Αποστολής Body Boost μπορούν να χρησιμοποιηθούν μεμονωμένα ως σύντομα διαλείμματα κίνησης ή ενεργοποιητές ενέργειας.
- Οι εκπαιδευτικοί ή οι μαθητές/τριες μπορούν να επιλέξουν μία κάρτα για μια γρήγορη δραστηριότητα για όλη την τάξη (1–5 λεπτά) για υποστήριξη της συγκέντρωσης και της ευεξίας μεταξύ μαθημάτων.
- Μέγεθος Ομάδας: Μικρές ομάδες ή ολόκληρη τάξη
- Διαθεματική Προσέγγιση: Σωματική υγεία, ευεξία, αυτογνωσία, συγκέντρωση, κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση 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. Αριθμός Έργου: **2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923**

2. Μαθησιακοί Στόχοι

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές/τριες θα μπορούν να:

- Αναγνωρίζουν ότι η σωματική δραστηριότητα βοηθά το σώμα και τον εγκέφαλό τους να νιώθουν καλύτερα.
- Παρατηρούν φυσικά σήματα του σώματος, όπως καρδιακός παλμός, αναπνοή, ενέργεια και ένταση.
- Κατανοούν ότι τα σύντομα διαλείμματα κίνησης υποστηρίζουν τη συγκέντρωση και την ευεξία στο σχολείο.

3. Απαιτούμενα υλικά

- Κάρτες Αποστολής Body Boost (δραστηριότητες κίνησης + αυτοαντίληψης)
- Χρονομέτρης ή χρονόμετρο
- Ανοιχτός χώρος στην τάξη (αν είναι δυνατό, τραπέζια μετακινημένα)
- Προαιρετικά:
- Μουσική (ήρεμη και ζωηρή)
- «Διακριτικά Ενέργειας» (κίτρινο χαρτί σχηματισμένο σε μπαλάκια/μπαλώματα)

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση 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. Αριθμός Έργου: **2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923**

4. Βήματα για την υλοποίηση της Δραστηριότητας

Βήμα 1: Εισαγωγή – Το Σώμα σου είναι το Σούπερ Εργαλείο σου (5–7 λεπτά)

Ρωτήστε τους μαθητές/τριες:

- «Πώς νιώθει το σώμα σου μετά από πολύ ώρα καθισμένος/η;»
- «Τι σε βοηθά να νιώσεις πιο ξύπνιος/α ή πιο ήρεμος/η;»

Εξηγήστε:

- Το σώμα σου στέλνει σήματα (κουρασμένο, γεμάτο ενέργεια, ανήσυχο, ήρεμο, κ.ά.)
- Όταν κινείς το σώμα σου, διεγείρεται ο εγκέφαλος και μαθαίνεις καλύτερα
- Δεν υπάρχει “η καλύτερη” κίνηση. Το σημαντικό είναι να ακούς το σώμα σου και να κάνεις ό,τι σου αρέσει

Εισαγωγή της Αποστολής:

«Σήμερα θα ολοκληρώσετε τις Αποστολές Body Boost για να βοηθήσετε το σώμα και τον εγκέφαλό σας να ανανεωθούν.»

Βήμα 2: Αποστολή Body Boost (20–25 λεπτά)

Πώς λειτουργεί:

- Οι μαθητές/τριες δουλεύουν σε μικρές ομάδες.
- Κάθε ομάδα περιστρέφεται σε 3–4 σταθμούς.

Σε κάθε σταθμό:

1. Εκτελούν την κινητική δραστηριότητα (1–2 λεπτά)
2. Κάνουν μια σύντομη στάση για έλεγχο του σώματος («body check-in»)
3. Προαιρετικά: Συλλέγουν 1 Διακριτικό Ενέργειας για την ολοκλήρωση της δραστηριότητας και τον στοχασμό

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση 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. Αριθμός Έργου: **2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923**

Παραδείγματα Καρτών Αποστολής:

- Ενίσχυση Καρδιάς: Πήδα, περπάτα ή χόρεψε για 30 δευτερόλεπτα
- Έλεγχος σώματος: «Η καρδιά σου χτυπά πιο γρήγορα ή πιο αργά;»
- Χτίσιμο Ισορροπίας: Στάσου σε ένα πόδι / αργή πρόκληση κίνησης
- Έλεγχος σώματος: «Τι σε βοήθησε να μείνεις ισορροπημένος/η;»
- Τέντωμα & Αναπνοή: Τέντωσε τα χέρια + κάνε 3 βαθιές αναπνοές
- Έλεγχος σώματος: «Νιώθεις πιο ήρεμος/η ή πιο χαλαρός/ή;»

Σημείωση: Αν οι μαθητές/τριες έχουν άλλες ιδέες, μπορούν να χρησιμοποιήσουν και τις δικές τους ιδέες.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση 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. Αριθμός Έργου: **2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923**

Σημαντικοί Κανόνες:

- Οι κινήσεις μπορούν να προσαρμοστούν (γρήγορα/αργά, μεγάλα/μικρά). Κάντε τις με τον δικό σας ρυθμό και μην υπερβάλλετε με τις ασκήσεις.
- Δεν υπάρχει ανταγωνισμός μεταξύ των ομάδων.
- Τα Διακριτικά Ενέργειας (τα κίτρινα μπαλάκια χαρτιού) κερδίζονται για το ότι ακούτε το σώμα σας, όχι για το αν εκτελέσατε κάτι "σωστά". Μπορούν να δοθούν μετά την ολοκλήρωση κάθε Κάρτας Αποστολής (ή μετά την εκτέλεση της άσκησης με τον δικό σας τρόπο).

Βήμα 3: Στοχασμός Ομάδας – Τι σου είπε το σώμα σου; (5–10 λεπτά)

- Σε μικρές ομάδες ή στην τάξη, συζητήστε:
  - Ποια αποστολή σου έδωσε ενέργεια;
  - Ποια αποστολή σε βοήθησε να ηρεμήσεις;
  - Χρειάστηκαν διαφορετικά σώματα διαφορετικές κινήσεις;

Προαιρετική δραστηριότητα για τον πίνακα της τάξης:

- Δημιουργήστε ένα "Διάγραμμα Body Boost της Τάξης"
  - Κίνηση → Αίσθηση σώματος → Πότε βοηθάει αυτό στο σχολείο

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση 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. Αριθμός Έργου: **2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923**

5. Σημειώσεις και Συμβουλές για τους εκπαιδευτικούς

- Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα («γρήγορη καρδιά», «αργή αναπνοή») και μικρότερες κινήσεις.
- Συνδέστε τα σήματα του σώματος με στιγμές μάθησης (πριν από διαγώνισμα, μετά το διάλειμμα, κατά τη διάρκεια μακρών μαθημάτων).
- Προσφέρετε πάντα επιλογές κινήσεων.
- Οι καθιστές ή ήπιες εκδοχές των ασκήσεων είναι αποδεκτές.
- Τονίστε: «Το να ακούς το σώμα σου είναι μια δεξιότητα.»
- Χρησιμοποιήστε σαφή χρονικά σήματα.
- Δείξτε ήρεμες μεταβάσεις μεταξύ κίνησης και στοχασμού.
- Προαιρετικά: μπορείτε να βάλετε μουσική από ένα κουτί για υπόκρουση.
- Η σωματική υγεία δεν αφορά το να είσαι αθλητικός/ή· αφορά τη φροντίδα του σώματός σου ώστε να μπορείς να μαθαίνεις, να παίζεις και να νιώθεις καλά

6. Προτροπή για αναστοχασμό για τους μαθητές

- Ποια κίνηση βοήθησε περισσότερο το σώμα σου σήμερα;
- Ποιο σήμα σου έδωσε το σώμα σου;
- Πότε θα μπορούσες να χρησιμοποιήσεις ένα Body Boost κατά τη διάρκεια της σχολικής μέρας;

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση 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. Αριθμός Έργου: **2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923**

7. Συμβουλές για την προσαρμογή παιδιών με αναπηρίες

Πιο Απλή Έκδοση (Πρώιμη Πρωτοβάθμια / Επιπλέον Υποστήριξη):

- Οι μαθητές/τριες μπορούν να εκτελέσουν τις κινήσεις μαζί με τον/την εκπαιδευτικό ή με όλη την τάξη.
- Οι στοχασμοί κρατούνται σύντομοι και μπορούν να απαντηθούν με: δείχνοντας τον αντίχειρα πάνω/κάτω, επιλέγοντας μια λέξη για το πώς νιώθουν, ή απαντώντας σε μία απλή ερώτηση, π.χ.: «Νιώθεις πιο ξύπνιος/α ή πιο ήρεμος/η;»
- Κάνετε απλές ερωτήσεις για στοχασμό (π.χ.: «Πώς νιώθει τώρα το σώμα σου;»)

Πιο Δύσκολη Έκδοση (Όψιμη Πρωτοβάθμια / Περισσότερη Αυτονομία):

- Οι μαθητές/τριες γράφουν ή ζωγραφίζουν τους στοχασμούς τους σε ένα φύλλο χαρτί μετά την ολοκλήρωση των Αποστολών.
- Οι μαθητές/τριες που θέλουν μπορούν να δείξουν τις κινήσεις ή τους στοχασμούς τους στην τάξη.

Προσαρμογές για Μαθητές/τριες με Ειδικές Ανάγκες:

- Προσφέρετε οπτικές κάρτες βημάτων που δείχνουν κάθε κίνηση με εικόνες αντί μόνο με προφορικές οδηγίες.
- Επιτρέψτε στους μαθητές/τριες να επαναλάβουν έναν αγαπημένο σταθμό αντί να περιστρέφονται, αν η αλλαγή είναι δύσκολη για αυτούς/ες.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση 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. Αριθμός Έργου: **2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923**

8. Αναφορές {μεθοδολογική προσέγγιση}

Η δραστηριότητα βασίζεται σε εμπειρική και παιδοκεντρική προσέγγιση για τη σωματική ευεξία.

- Οι μαθητές/τριες μαθαίνουν μέσα από την κίνηση, την αυτοαντίληψη του σώματος και τον στοχασμό.
- Η έμφαση δίνεται στο να ακούμε τα σήματα του σώματος και όχι στην επίδοση.
- Η επιλογή, η ένταξη και η αυτορύθμιση βρίσκονται στο επίκεντρο.
- Σύντομα διαλείμματα κίνησης χρησιμοποιούνται για να υποστηρίξουν τη συγκέντρωση, τη μάθηση και την ευεξία στο σχολείο.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση 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. Αριθμός Έργου: **2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923**

Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

PowerPackProject

power.packproject

PowerPackProject

ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ

ΕΤΑΙΡΟΙ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση 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. Αριθμός Εργου: **2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923**

Ενισχυτικό καρδιάς:
Πηδήξτε, περπατήστε ή χορέψτε για 30 δευτερόλεπτα.

Είναι ο καρδιακός σας παλμός πιο γρήγορος ή πιο αργός;

Εργαλείο δημιουργίας ισορροπίας:
Σταθείτε στο ένα πόδι.

Τι σας βοήθησε να διατηρήσετε την ισορροπία σας;

Τεντώστε και αναπνεύστε
Τεντώστε τα χέρια + πάρτε 3 βαθιές αναπνοές.

Νιώθεις πιο ήρεμος ή πιο χαλαρός;

Στάση δύναμης:
Κάντε μια δυνατή στάση για 10 δευτερόλεπτα.

Πώς αισθάνεται το σώμα σας σε αυτή τη στάση;

Co-funded by the European Union

Ενεργειακό ρόφημα:
Κουνήστε τα χέρια και τα πόδια σας για 20 δευτερόλεπτα.
Νιώθεις πιο ξύπνιος ή πιο γεμάτος ενέργεια;

Περίπατος με τα ζώα:
Περπάτησε σαν αρκούδα, καβούρι ή βάτραχος για 30 δευτερόλεπτα.
Ποιο ζώο ένιωσε πιο εύκολα ή πιο δύσκολα;

Αργή κίνηση:
Κινηθείτε όσο πιο αργά μπορείτε για 20 δευτερόλεπτα.
Τι παρατήρησες όταν επιβράδυνες;

Φτάστε στον Ουρανό:
Τεντωθείτε ψηλά και μετά αγγίξτε τα δάχτυλα των ποδιών σας (3 φορές).
Πού νιώθεις περισσότερο το τέντωμα;

Co-funded by the European Union

Αναπνοή με μπαλόνι:
Προσποιηθείτε ότι φουσκώνετε ένα μπαλόνι με 3 αργές αναπνοές.

Νιώθεις την αναπνοή σου πιο βαθιά τώρα;

Πάγωμα εστίασης:
Κινηθείτε ελεύθερα και μετά σταματήστε όταν κάποιος πει «ΣΤΟΠ».

Ήταν εύκολο ή δύσκολο να σταματήσεις το σώμα σου;

Χτυπήματα με χιαστό χτύπημα:
Χτυπήστε ελαφρά το δεξί σας χέρι στο αριστερό γόνατο και μετά αλλάξτε στην άλλη πλευρά (10 δευτερόλεπτα).

Σε βοήθησε αυτό να συγκεντρωθείς;

Καλή ανακίνηση:
Τινάξτε τα χέρια, τα μπράτσα, τα πόδια, ολόκληρο το σώμα σας.

Πώς αισθάνεται το σώμα σας μετά το τρέμουλο;

Co-funded by the European Union

Δυναμικός Περίπατος:
Περπάτησε περήφανα σαν υπερήρωας για 10 δευτερόλεπτα

Πώς άλλαξε αυτή η βόλτα τα συναισθήματά σου;

Co-funded by the European Union