WP3 - ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗΣ POWERPACK

Ψηφιακή Ευημερία: Ξεκούραστα Μυαλά

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: Ψηφιακή ευεξία
Ηλικιακή ομάδα-στόχος: **6–10** ετών (Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση)
Μορφή δραστηριότητας: Καθοδηγούμενος διαλογισμός ή αφηγήσεις ιστοριών
Διάρκεια: **30–40** λεπτά Μέγεθος ομάδας: **10–25** μαθητές
Εγκάρσια προσέγγιση: Κοινωνικοσυναισθηματική Μάθηση, Ενσυνειδητότητα, Αγωγή Υγείας, Γραμματισμός

2. Μαθησιακοί Στόχοι

- Καλλιέργεια της επίγνωσης των καλών συνηθειών και ρουτινών ύπνου.
- Εξάσκηση σε τεχνικές χαλάρωσης που βοηθούν στην εύκολη αποκοίμηση
- Για την ενίσχυση της προσοχής, της συναισθηματικής ρύθμισης και της στοχαστικής σκέψης μέσω καθοδηγούμενου διαλογισμού ή ηρεμιστικής αφήγησης ιστοριών.

3. Απαιτούμενα υλικά

- Άνετα χαλάκια ή μαξιλάρια
- Απαλός φωτισμός ή αμυδρά φώτα
- Προαιρετικά: χαλαρωτική μουσική υπόκρουση ή ήχοι της φύσης
- Βιβλίο κατάλληλο για την ηλικία για διάβασμα πριν τον ύπνου ή ένα σενάριο/ήχος με καθοδηγούμενο διαλογισμό
- Κουβέρτα ή μικρό μαξιλάρι για επιπλέον άνεση (προαιρετικά)

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 & Συζήτηση (5–10 λεπτά)

- Ο/Η εκπαιδευτικός/δασκάλα μιλάει εν συντομία για τους λόγους που ο ύπνος είναι σημαντικός για την ανάπτυξη, την μάθηση και την διάθεση.
- Οι μαθητές μοιράζονται τις δικές τους ρουτίνες πριν τον ύπνο ή τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν όταν κοιμούνται.

Βήμα 2: Ρύθμιση του Περιβάλλοντος (5 λεπτά)

- Χαμηλώστε τα φώτα και μειώστε τον θόρυβο.
- Τοποθετήστε χαλάκια ή μαξιλάρια σε έναν άνετο χώρο.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να βγάζουν τα παπούτσια τους ή να κάνουν ελαφρές διατάσεις.

Βήμα 3: Καθοδηγούμενος διαλογισμός ή ανάγνωση βιβλίου (15–20 λεπτά)

Επιλογή Α: Καθοδηγούμενος Διαλογισμός

- Ο δάσκαλος ή ο ηχητικός οδηγός καθοδηγεί τους μαθητές σε μια ηρεμιστική οπτικοποίηση (π.χ., φαντάζονται έναν γαλήνιο κήπο, απαλή αναπνοή ή επιπλέουν στα σύννεφα).
- Ενθαρρύνετε την αργή αναπνοή, τη χαλάρωση κάθε μέρους του σώματος και την ήρεμη περισυλλογή.

Επιλογή Β: Ανάγνωση Βιβλίου

- Ο/Η εκπαιδευτικός διαβάζει μια ήρεμη, κατάλληλη για την ηλικία ιστορία που εστιάζει σε θέματα ξεκούρασης, χαλάρωσης ή νυχτερινής ρουτίνας.
- Χρησιμοποιήστε έναν αργό, χαλαρωτικό τόνο και παύσεις για να αφήσετε τους μαθητές να οπτικοποιήσουν την ιστορία.

Βήμα 4: Στοχασμός και Κοινή χρήση (5–10 λεπτά)

- Ρωτήστε τους μαθητές πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια του διαλογισμού ή της ιστορίας.
- Συζητήστε ποιες τεχνικές ή ρουτίνες μπορούν να δοκιμάσουν στο σπίτι για να βελτιώσουν τον ύπνο τους.

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

- Διατηρήστε ένα ήρεμο, ήσυχο περιβάλλον για να αποτελέσετε παράδειγμα χαλάρωσης.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να χρησιμοποιούν τεχνικές στο σπίτι· παρέχετε ένα απλό φυλλάδιο ή μια λίστα με συμβουλές.
- Κατανοήστε τους μαθητές δυσκολεύονται να χαλαρώσουν· αφήστε τους να επιλέξουν αν θέλουν να συμμετέχουν στην δραστηριότητα.
- Αποφύγετε να κάνετε ενδιαφέρουσες ιστορίες ή συζητήσεις πριν από τον διαλογισμό.

6. Προτροπή για αναστοχασμό για τους μαθητές

- Πώς ένιωσες το σώμα και το μυαλό σου κατά τη διάρκεια του διαλογισμού ή της ιστορίας;
- Ποιο μέρος του διαλογισμού ή της ιστορίας σας βοήθησε να νιώσετε πιο χαλαροί;
- Ποια νέα ρουτίνα ή τεχνική πριν τον ύπνο θα θέλατε να δοκιμάσετε στο σπίτι;

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

7. Συμβουλές για την προσαρμογή παιδιών με αναπηρίες

Ευκολότερη έκδοση (Πρωτοβάθμια εκπαίδευση / επιπλέον υποστήριξη):

- Διατηρήστε τον χρόνο διαλογισμού ή αφήγησης ιστοριών πολύ σύντομο (5-10 λεπτά) με απλή γλώσσα.
- Χρησιμοποιήστε σαφή λεκτική καθοδήγηση και επαναλάβετε τις οδηγίες αργά.
- Ενσωματώστε οπτικά στοιχεία ή στηρίγματα (π.χ. εικόνες ήρεμων σκηνών, λούτρινα παιχνίδια).
- Επιτρέψτε στους μαθητές να συμμετέχουν σε καθιστή θέση εάν είναι δύσκολο να ξαπλώσουν.

Μεσαία Έκδοση (Πρωτοβάθμια εκπαίδευση / περισσότερη ανεξαρτησία):

- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να κλείνουν τα μάτια τους και να οραματίζονται μεγαλύτερα σενάρια με καθοδήγηση.
- Προσκαλέστε τους μαθητές να συνεισφέρουν στοιχεία στην ιστορία ή τον διαλογισμό (αγαπημένα μέρη, ζώα, χρώματα).
- Εισαγωγή απλών τεχνικών σάρωσης σώματος ή αναπνοής, επιτρέποντας την ανεξάρτητη εξάσκηση.
- Ενθαρρύνετε τη συζήτηση μετά τη δραστηριότητα σχετικά με τις προσωπικές ρουτίνες και συνήθειες ύπνου.

Προσαρμογές για μαθητές με αναπηρίες:

- Χρησιμοποιήστε εικονογραφημένα ή οπτικά βοηθήματα για να καθοδηγήσετε την αναπνοή και τη χαλάρωση.
- Επιτρέψτε ευέλικτες θέσεις (καθιστό, ξαπλωμένο ή χρησιμοποιώντας μαξιλάρια με βάρος για άνεση).
- Χρησιμοποιήστε ηχογραφημένους καθοδηγούμενους διαλογισμούς ή ηχητικό υλικό για συνεπή ρυθμό και τόνο.
- Παρέχετε επιπλέον χρόνο για μεταβάσεις και ελέγχετε συχνά την κατανόηση.
- Προσφέρετε ατομική υποστήριξη, εάν χρειάζεται, σε παιδιά που δυσκολεύονται.

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

8. Αναφορές {μεθοδολογική προσέγγιση}

Η δραστηριότητα συνδυάζει την ενεργητική μάθηση, την ενσυνειδητότητα και την αναστοχαστική πρακτική:
Οι μαθητές μαθαίνουν συμμετέχοντας σε καθοδηγούμενο διαλογισμό ή ακούγοντας χαλαρωτικές ιστορίες, βιώνοντας χαλάρωση από πρώτο χέρι.
Ενισχύει την αυτορρύθμιση, την συναισθηματική επίγνωση και την προσοχή, εμπλέκοντας τα παιδιά σε εστιασμένες και συνειδητές ασκήσεις.
Η συμμετοχή σε ομάδες ενισχύει τις κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες, καθώς οι μαθητές παρατηρούν και αποτελούν παράδειγμα θετικών συνηθειών από συνομηλίκους και εκπαιδευτικούς.
Η παρουσίαση της δραστηριότητας ως ένας χαλαρωτικός διαλογισμός ή μια αφήγηση ιστοριών αυξάνει το κίνητρο, τη συμμετοχή και ένα αίσθημα ασφάλειας και άνεσης.
Η σύνδεση της δραστηριότητας με τις καθημερινές ρουτίνες προάγει τον αναστοχασμό σχετικά με τις προσωπικές συνήθειες, την καλή ρύθμιση του ύπνου και την μακροπρόθεσμη ευεξία.

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