WP3 – POWERPACK ESZKÖZTÁR TEVÉKENYSÉGEK

Digitális jólét: Nyugodt elmék

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

1. Általános információk

Jólét dimenziója: Digitális jólét
Célkorosztály: 6–10 év (alsó és felső tagozat)
A tevékenység formája: Vezetett meditáció vagy mesemondás
Időtartam: 30–40 perc
Csoportméret: 10–25 tanuló
Transzverzális megközelítés: Szociális-érzelmi tanulás, tudatosság, egészségügyi oktatás, írástudás

2. Tanulási célok

- Az egészséges alvási szokások és rutinok tudatosítása.
- Az elalvást elősegítő relaxációs technikák gyakorlása.
- A figyelem, az érzelmek szabályozása és a reflektív gondolkodás fejlesztése irányított meditáció vagy nyugtató mesemondás segítségével.

3. Szükséges eszközök

- Kényelmes szőnyegek vagy párnák üléshez vagy fekvéshez
- Lágy világítás vagy tompított fények
- Opcionális: relaxáló háttérzene vagy természet hangjai
- Korosztálynak megfelelő könyv esti olvasáshoz VAGY vezetett meditációs szöveg/hanganyag
- Takaró vagy kis párna a kényelemhez (opcionális)

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

4. A tevékenység lépései

1. lépés: Bevezetés és beszélgetés (5–10 perc)
A pedagógus röviden beszél arról, miért fontos az alvás a növekedés, a tanulás és a hangulat szempontjából. A diákok megosztják egymással a saját lefekvés előtti rutinjukat vagy az elalvási nehézségeiket.

2. lépés: A környezet előkészítése (5 perc)
Csökkentse a fényerőt és a zajszintet! Rendezzen el matracokat vagy párnákat egy kényelmes helyen! Bátorítsa a diákokat, hogy vegyék le a cipőjüket és végezzenek könnyű nyújtó gyakorlatokat.

3. lépés: Vezetett meditáció vagy könyvolvasás (15–20 perc)
A. lehetőség: Vezetett meditáció
A pedagógus vagy az audio útmutató végigvezeti a diákokat egy nyugtató vizualizáción (pl. egy békés kert elképzelése, lágy légzés vagy a felhőkön lebegés). Ösztönözze a lassú légzést, az egyes testrészek ellazítását és a csendes elmélkedést!

B. lehetőség: Könyvolvasás
A pedagógus egy nyugodt, a korosztálynak megfelelő történetet olvas fel, amelynek témája a pihenés, a relaxáció vagy az esti rutin. Használjon lassú, megnyugtató hangszínt és szüneteket, hogy a diákok vizualizálhassák a történetet!

4. lépés: Gondolkodás és megosztás (5–10 perc)
Kérdezze meg a diákokat, hogyan érezték magukat a meditáció vagy a történet alatt! Beszéljék meg, milyen technikákat vagy rutinokat próbálhatnak ki otthon az alvás javítása érdekében.

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

5. Megjegyzések és tippek pedagógusoknak

- Tartson fenn nyugodt, csendes környezetet, hogy példát mutasson a relaxációra!
- Bátorítsa a diákokat, hogy otthon is alkalmazzák a technikákat; adjon nekik egy tippeket tartalmazó listát!
- Legyen érzékeny azokkal a diákokkal szemben, akiknek nehézséget okoz a relaxáció! Kínáljon fel opcionális részvételt!
- Kerülje a stimuláló történeteket vagy beszélgetéseket a meditáció előtt!

6. Gondolkodtató kérdések diákoknak

- Hogyan érezted magad testileg és lelkileg a meditáció vagy a történet alatt?
- A meditáció vagy a történet melyik része segített a legjobban ellazulni?
- Melyik új lefekvés előtti rutint vagy technikát szeretnéd kipróbálni otthon?

7. Ötletek a tevékenység adaptálásához

Könnyebb változat (alsó tagozat / extra támogatás):

- A meditációt vagy a mesét fogja nagyon rövidre (5–10 perc), és használjon egyszerű nyelvet!
- Használjon egyértelmű verbális útmutatást és lassan ismételje meg az utasításokat!
- Használjon vizuális jelzéseket vagy kellékeket (pl. nyugodt jeleneteket ábrázoló képek, plüssjátékok)!
- Ha a fekvés nehézséget okoz, engedje meg a tanulóknak, hogy ülő helyzetben vegyenek részt!

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

7. Ötletek a tevékenység adaptálásához

Közepes változat (felső tagozat / nagyobb önállóság):

- Bátorítsa a gyerekeket, hogy csukják be a szemüket, és hosszabb, irányított forgatókönyveket képzeljenek el!
- Kérje meg a tanulókat, hogy járuljanak hozzá a történethez vagy a meditációhoz (kedvenc helyek, állatok, színek)!
- Mutasson be egyszerű testvizsgálati vagy légzési technikákat, amelyek önálló gyakorlást tesznek lehetővé!
- A tevékenység után ösztönözze a beszélgetést a személyes alvási rutinokról és szokásokról!

Alkalmazkodás a sajátos nevelési igényű diákokhoz:

- Használjon képi vagy vizuális segédeszközöket a légzés és a relaxáció irányításához!
- Engedélyezze a rugalmas testhelyzeteket (ülés, fekvés vagy súlyozott párnák használata - ahogy kényelmesebb)!
- Használjon felvett meditációkat vagy hangos felolvasásokat az egyenletes tempó és hangnem fenntartásáért!
- Adjon extra időt az átmenetekre! Gyakran ellenőrizze a megértést!
- Szükség esetén nyújtson egyéni támogatást azoknak a gyermekeknek, akik figyelemzavarral vagy érzékszervi túlérzékenységgel küzdenek!

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

8. Hivatkozások (módszertani megközelítés)

A tevékenység ötvözi az aktív tanulást, a tudatosságot és a reflektív gyakorlatot:

A diákok vezetett meditációban való részvétellel vagy nyugtató történetek hallgatásával tanulnak, első kézből tapasztalva meg a relaxációt.

Összpontosított, tudatos gyakorlatokba vonva be a gyerekeket, elősegíti az önszabályozást, az érzelmi tudatosságot és a figyelmet.

A csoportos részvétel erősíti a szociális-érzelmi készségeket, mivel a diákok megfigyelik és utánozzák a társaik és pedagógusaik pozitív szokásait.

A tevékenység bemutatása nyugtató meditációként vagy mesedélutánként növeli a motivációt, az elkötelezettséget, valamint a biztonság és kényelem érzését.

A tevékenység összekapcsolása a napi rutinokkal elősegíti a személyes szokások, az egészséges alvási higiénia és a hosszú távú jólét reflektálását.

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.

Közösségi média felületek

PowerPackProject

power.packproject

PowerPackProject

A KONZORCIUM

KOORDINÁTOR

PARTNEREK

Az Európai Unió támogatásával

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. A projekt száma: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923.