

## LIFEFORCE

### Δομή μαθήματος

#### Αρχή:

**Εισαγωγή:** τραγούδι LIFEFORCE αλγόριθμος BLS, μασκότ, αφίσες  
(Μόνο για το πρώτο μάθημα)

**Αρχές LIFEFORCE** [5'-10']

**Δραστηριότητες προθέρμανσης\*** Επιλέξτε μία από τις ακόλουθες: [5'-10']

- Εισαγωγικά παιχνίδια αναπνοής [Δραστ. 1]
- Προθέρμανση (σωματική, προσωπική, ομαδική, γιόγκα) [Δραστ. 2]
- Ξεμπλοκάρισμα και γνωστικά παιχνίδια [Δραστ. 3]
- Παιχνίδια εμπιστοσύνης [Δραστ. 4]

**Κύρια ενότητα** (Επιλέξτε μία ή μερικές από τις ακόλουθες):

- Ανατομία σώματος\*
- Λεξιλόγιο
- Κοινωνικές - συναισθηματικές δεξιότητες\*\*
- Παιχνίδια αναπνοής\*
- LIFEFORCE αλγόριθμος BLS
- Απόφραξη αεραγωγού από ξένο σώμα
- Σενάρια LIFEFORCE BLS
- LIFEFORCE μουσική (τραγούδια, μουσικές δραστηριότητες-παιχνίδια)\*\*
- LIFEFORCE BLS στάσεις γιόγκα και παιχνίδια\*
- Δεξιότητες λόγου και επικοινωνίας
- Γνωστικές-αντιληπτικές δεξιότητες

#### Τέλος:

**Δραστηριότητες κλεισίματος\*** Επιλέξτε μια από τις ακόλουθες:

- Παιχνίδια μνήμης και συγκέντρωσης [5'-10']
- Χαλάρωση [3'-5']
- Αναστοχασμός και στόχος της ομάδας [5'-10']

- \* Η επίγνωση του σώματος είναι μια ενότητα που είναι πάρα πολύ σημαντική για το πρόγραμμα, καθώς ο αλγόριθμος LIFEFORCE είναι απόλυτα συνδεδεμένος με το σώμα και την αίσθηση του σώματος, γι' αυτό και καλύπτει σχεδόν κάθε πτυχή του προγράμματος. Η επίγνωση του σώματος αποτελείται από τις ακόλουθες θεματικές ενότητες: Δραστηριότητες προθέρμανσης, Ανατομία σώματος, Παιχνίδια αναπνοής, Στάσεις γιόγκα LIFEFORCE και Δραστηριότητες κλεισίματος.
- \*\* Αυτές οι δύο θεματικές ενότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε οποιοδήποτε ή ακόμα και στα τρία μέρη της δομής του μαθήματος (Αρχή, Μέση, Τέλος).

## Ταξινομία Bloom

### Προτεινόμενες ερωτήσεις Χαμηλότερες Δεξιότητες Σκέψης

#### Επίπεδο 1: Θυμήσου

1. Περιγράψε τι συνέβη όταν...;
2. Μπορείς να απαριθμήσεις τρία...;
3. Θυμάσαι...;
4. Πώς θα περιέγραφες...;
5. Πόσα...;
6. Τι συνέβη μετά / πριν...;
7. Γιατί / Πότε / Ποιος / Ποιο / Πού...;

#### Επίπεδο 2: Κατάλαβε

1. Ποια είναι/ήταν η κύρια ιδέα από...; (8-10 ετών)
2. Μπορείς να διακρίνεις μεταξύ...;
3. Ποιες ήταν οι διαφορές μεταξύ...;
4. Μπορείς να εξηγήσεις τι συμβαίνει / τι σημαίνει...;
5. Μπορείς να δώσεις έναν λόγο για...;
6. Πώς αισθάνεται...;
7. Τι νομίζεις ότι θα συμβεί στη συνέχεια...;

#### Επίπεδο 3: Εφάρμοσε

1. Θα μπορούσε αυτό να έχει συμβεί στο...;
2. Πώς θα μπορούσες να το χρησιμοποιήσεις αυτό ...;
3. Πώς θα έλυνες \_\_\_\_\_ χρησιμοποιώντας αυτά που έμαθες...;
4. Πώς θα δείξεις ότι κατάλαβες...;
5. Τι θα έκανες στην ίδια κατάσταση;
6. Τι θα συνέβαινε αν...;
7. Ποια παραδείγματα μπορείς να βρεις για...;

## Προτεινόμενες ερωτήσεις Ανώτερες Δεξιότητες Σκέψης

### Επίπεδο 4: Ανάλυση

1. Μπορείς να αναγνωρίσεις κύρια ιδέα / χαρακτήρα / γεγονός...;
2. Μπορείς να απαριθμήσεις τα μέρη...;
3. Πώς το \_\_\_\_\_ σχετίζεται με...;
4. Τι κίνητρο υπάρχει...;
5. Ποια είναι / ήταν τα μειονεκτήματα / πλεονεκτήματα του x;
6. Ποιες ήταν οι αιτίες του x;
7. Τι συμπεράσματα μπορείς να βγάλεις...;

### Επίπεδο 5: Αξιολόγηση

1. Βρες τα σημαντικότερα σημεία του σεναρίου και βάλε τα σε σειρά.
2. Μπορείς να προτείνεις μια εναλλακτική λύση...;
3. Ας υποθέσουμε ότι θα μπορούσες \_\_\_\_\_, τι θα έκανες...;
4. Πιστεύεις ότι το x ήταν καλό;
5. Συμφωνείς / διαφωνείς ότι...;
6. Τι το έκανε αυτό (μη) επιτυχημένο; Γιατί;
7. Πώς θα βελτιώνες...;

### Επίπεδο 6: Δημιούργηση

1. Μπορείς να συνθέσεις ένα τραγούδι για...;
2. Μπορείς να σκεφτείς έναν άλλο κατάλληλο τίτλο για το x;
3. Μπορείς να σκεφτείς μια άλλη λύση για...;
4. Με πόσους τρόπους μπορείς να...;
5. Βάσει ποιων πληροφοριών έφτασες στο συμπέρασμα;
6. Τι θα έκανες διαφορετικά την επόμενη φορά;



## Ταξινόμια Bloom - Προτεινόμενες δραστηριότητες Χαμηλότερες Δεξιότητες Σκέψης

### Επίπεδο 1

- Βάλε τις ανακατεμένες σκηνές της ιστορίας στη σειρά
- Προσδιόρισε τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά των κύριων...
- Δημιούργησε γράφημα/εικόνα/διάγραμμα πληροφοριών

### Επίπεδο 2

- Γράψε μια περίληψη των κύριων γεγονότων (8-10 ετών)
- Αφηγήσου την ιστορία με δικά σου λόγια
- Πρόβλεψε τι θα μπορούσε να συμβεί στη συνέχεια της ιστορίας

### Επίπεδο 3

- Φτιάξε ένα σενάριο για να δείξεις πώς λειτουργεί
- Περιγράψε τη σκηνή σύμφωνα με το πώς θα αντιδρούσες εσύ
- Μετάφερε τον κύριο χαρακτήρα / την κατάσταση σε διαφορετικό περιβάλλον
- Δώσε παραδείγματα από την πραγματική ζωή με βάση το κεντρικό πρόβλημα της ιστορίας

## Προτεινόμενες δραστηριότητες Ανώτερες Δεξιότητες Σκέψης

### Επίπεδο 4

- Επίλεξε τα σημεία της ιστορίας που ήταν τα πιο συναρπαστικά, χαρούμενα, λυπηρά, πιστευτά, φανταστικά κ.λπ.
- Να διακρίνεις τα σημαντικά και τα λιγότερο σημαντικά γεγονότα της ιστορίας.
- Σύγκρινε και αντιπαραβάλλε δύο σημαντικούς χαρακτήρες / καταστάσεις.

### Επίπεδο 5

- Αξιολόγησε την αξία της ιστορίας.
- Σύγκρινε και αντιπαραβάλλε την ιστορία με μια άλλη που έχεις βιώσει.
- Κρίνε τους κύριους χαρακτήρες και τις πράξεις τους.
- Κρίνε τους κύριους χαρακτήρες και τις πράξεις τους από ηθική ή δεοντολογική οπτική γωνία.

### Επίπεδο 6

- Φαντάσου ότι είσαι ένας από τους χαρακτήρες και γράψε στο ημερολόγιό σου.
- Δημιούργησε έναν νέο χαρακτήρα και εξήγησε πώς θα ενταχθεί στην ιστορία.
- Αλλάζοντας το σκηνικό και τους χαρακτήρες, αφηγήσου την ιστορία με δικά σου λόγια.

## Εμπλοκή / Κινητοποίηση

### Σιλουέτες

Τα παιδιά δημιουργούν το περίγραμμα μιας εικόνας που αντιπροσωπεύει ένα θέμα και γεμίζουν το κέντρο της με σχετικά σχέδια, εικόνες και λέξεις. Χρησιμοποιείται για την παρουσίαση βασικών γεγονότων, χαρακτηριστικών ηρώων, ιστορικών προσώπων, χωρών, κ.λπ.

### Ακουστικές δυάδες

Μια στρατηγική επικοινωνίας όπου κάθε παιδί (σε δυάδες) απαντά εναλλάξ σε μια ερώτηση. Το κοινό παρατηρεί αλλά δεν μπορεί να διακόψει τους ομιλητές. Στο τέλος του χρόνου γίνεται εναλλαγή ρόλων.

### Πίνακας Πρώτα-Μετά

Μια οπτική απεικόνιση 2 διαδοχικών εργασιών με εικονίδια. Η δραστηριότητα που εμφανίζεται κάτω από την ενότητα «πρώτα» είναι αυτή στην οποία το παιδί εργάζεται αυτή τη στιγμή και η δραστηριότητα που εμφανίζεται κάτω από την ενότητα «μετά» είναι αυτή που θα ακολουθήσει αφού το παιδί ολοκληρώσει την πρώτη εργασία.

### Συνεργατική μάθηση

Τα παιδιά προσεγγίζουν την μάθηση με ομάδες συνομηλίκων των 4 ατόμων, όπου κάθε μέλος έχει συγκεκριμένο ρόλο (χρονομέτρηση, σημειώσεις, επικεφαλής της συζήτησης και δημοσιογράφος).

### Διάλειμμα Ενσυνειδητότητας

Τα παιδιά καθοδηγούνται να ηρεμήσουν τον νου και το σώμα τους, ώστε να εστιάσουν την προσοχή τους στην παρούσα στιγμή. Παραμένουν ήσυχα καθισμένα για 60", παρατηρώντας με τις αισθήσεις τους.

## Αναπαράσταση

### Καθημερινή νοηματική γλώσσα

Διδάσκεται και χρησιμοποιείται από τα παιδιά για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Συνδυάζει ταυτόχρονα σχήματα χεριών, κίνηση, προσανατολισμό, και έκφραση προσώπου.

### Τοίχος λέξεων

Ένας πίνακας ανακοινώσεων ή πίνακας με λέξεις υψηλής συχνότητας ή με λέξεις συγκεκριμένης θεματικής με αλφαβητική σειρά. Οι τοίχοι λέξεων αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια μιας ενότητας ή ενός έτους, καθώς ο/η εκπαιδευτικός προσθέτει νέες λέξεις, παρέχοντας στα παιδιά επαναλαμβανόμενη έκθεση σε βασικούς όρους.

### Τραγούδια, ραπ και συνθήματα

Η επαναλαμβανόμενη εξάσκηση με ένα επιλεγμένο ή αυτοσχέδιο τραγούδι, ραπ ή σύνθημα παρέχει στα παιδιά την ευκαιρία να μάθουν από το μοτίβο και τον ρυθμό, δεξιότητες διαλόγου, λεξιλόγιο ή μαθηματικές έννοιες.

### Κάποιος ήθελε, Αλλά, Έτσι, Τότε

Μια στρατηγική που χρησιμοποιεί μια σειρά από βοηθήματα για να κατονομάσει τα βασικά στοιχεία μιας ιστορίας. Κάθε λέξη της στρατηγικής χρησιμοποιείται για να βοηθήσει τα παιδιά να εστιάσουν σε διαφορετικές πτυχές ενός κειμένου (π.χ. Κάποιος: Ποιος είναι ο κύριος χαρακτήρας; | Θέλει: Τι προσπαθεί να επιτύχει; | Αλλά: Ποιο ζήτημα αντιμετωπίζει; | Έτσι: Πώς προσπαθεί να το διορθώσει; | Τότε: Τι συνέβη στο τέλος;)

## **ΚΣΜ - Έκφραση**

### **Προτιμώμενοι τρόποι έκφρασης**

Τα παιδιά μπορούν να επιλέξουν διαφορετικές μεθόδους έκφρασης (π.χ. λεκτικές απαντήσεις, ζωγραφική, υποκριτική/κινητική επίδειξη) όταν παρουσιάζουν πληροφορίες ή την κατανόηση όσων έχουν μάθει.

### **Γράψτε τριγύρω**

Τα παιδιά μιας ομάδας απαντούν εναλλάξ σε μια ανοιχτή ερώτηση, με κάθε μέλος να επεξεργάζεται τις προηγούμενες απαντήσεις. Το πρώτο παιδί σε κάθε ομάδα έχει 30'' για να γράψει μια απάντηση. Στη συνέχεια, το χαρτί περνάει στο επόμενο παιδί, που έχει επιπλέον 30'' για να διαβάσει την απάντηση, αφού προσθέσει οποιαδήποτε πληροφορία θέλει κατά την απάντησή του. Όταν όλα τα παιδιά έχουν απαντήσει, οι ομάδες συζητούν πριν συμμετάσχουν σε κοινή συζήτηση με όλη την τάξη.

### **Αφήγηση ιστοριών με εικόνες**

Αντί να παραγάγει μια γραπτή παράγραφο ή έκθεση που περιγράφει ό,τι έχει διαβάσει, το παιδί παράγει μια οπτική ιστορία που αποτυπώνει τα ίδια στοιχεία που απαιτεί ένα γραπτό κομμάτι (π.χ. λεπτομέρειες, αλληλουχία γεγονότων, αποδείξεις κ.λπ.)

### **Εναρκτήριες προτάσεις**

Παρέχετε στα παιδιά ένα πλαίσιο για να εκφράσουν τις σκέψεις τους γραπτά ή προφορικά. Συνήθως χρησιμοποιούνται για να τα βοηθήσουν να περιγράψουν γεγονότα, να κάνουν προβλέψεις, να συγκρίνουν και να αντιπαραβάλλουν, να ξεκινήσουν μια γνώμη και να διευκρινίσουν ή να παραφράσουν πληροφορίες.

### **Συνολική σωματική αντίδραση**

Τα παιδιά ακούν εντολές και ανταποκρίνονται με σωματικές ενέργειες και κινήσεις (π.χ. όπως η κίνηση ενός δακτύλου μέχρι πιο σύνθετες ενέργειες που περιλαμβάνουν ολόκληρο το σώμα) προκειμένου να συνδέσουν μια σωματική κίνηση με μια έννοια που διδάσκεται (π.χ. νέο λεξιλόγιο, σύνθετες διαδικασίες κ.λπ.)

### **Δώσε ένα - πάρε ένα**

Τα παιδιά αναζητούν και μοιράζονται πληροφορίες μεταξύ τους. Αρχικά, γράφουν διάφορες ιδέες σε μια προτροπή που τους δίνει ο/η εκπαιδευτικός. Στη συνέχεια, κυκλοφορούν στην τάξη και σχηματίζουν ζευγάρια με τους συμμαθητές τους. Κάθε φορά, «δίνουν» μία ιδέα και «παιρνουν» μία. Στο τέλος, η τάξη συζητά τις βασικές ιδέες - που έμαθαν ο ένας από τον άλλον.

### **Εγώ-μηνύματα**

Μια δήλωση σχετικά με τα συναισθήματα ή τις πεποιθήσεις κάποιου/ κάποιας, η οποία εκφράζεται ως μια πρότυπη πρόταση 3 μερών: 1. Αισθάνομαι... (συναίσθημα) 2. όταν... (τι προκάλεσε το συναίσθημα) 3. Θα ήθελα να... (τι θέλετε να συμβεί αντ' αυτού). Για παράδειγμα, «Αισθάνομαι άγχος επειδή δεν θα τελειώσω εγκαίρως. Θα ήθελα αν μπορούσες να μου δώσεις πίσω το μολύβι μου» αντί για το «Κλέβεις το μολύβι μου».

## ΑΡΧΗ

- Από τις δραστηριότητες της Αρχής, επιλέξτε αυτές που πιστεύετε ότι τα παιδιά χρειάζονται περισσότερο αυτή τη στιγμή!
- Τα μουσικά παιχνίδια και οι δραστηριότητες μπορούν να διεξαχθούν σε οποιαδήποτε από τις 3 περιόδους του μαθήματος (αρχή, μέση, τέλος), καθώς και οι δραστηριότητες κοινωνικής και συναισθηματικής ευαισθητοποίησης.
- Κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε συζήτησης ή εισαγωγής στο μάθημα, ενεργοποιήστε τις προηγούμενες γνώσεις των παιδιών (με διασκεδαστικούς τρόπους) και δώστε τους χρόνο και χώρο να εκφραστούν.
- Χρησιμοποιήστε τις συμβουλές και τα βίντεο ΚΣΜ για την εμπλοκή (στο εγχειρίδιο εκπαιδευτικού) για να εμπλέξετε/κινητοποιήσετε περισσότερα παιδιά και να έχετε ένα επιτυχημένο μάθημα!
- Μην ξεχνάτε να υπενθυμίζετε στα παιδιά ποιες δραστηριότητες θα ακολουθήσουν, να τους δίνετε μια ιδέα της δομής του μαθήματος, ώστε να αισθάνονται περισσότερο ως μέρος του.
- Παρουσιάστε τις πληροφορίες μάθησης στα παιδιά με περισσότερους από έναν τρόπους. Αυτός είναι ένας τρόπος για να ενισχύσετε τη μάθησή τους μέσω της επανάληψης!
- Χρησιμοποιήστε τις προτάσεις ΚΣΜ για να ενισχύσετε τους τρόπους έκφρασης των παιδιών (στο εγχειρίδιο εκπαιδευτικού).
- Η δίστιχη ρίμα που χρησιμοποιείται στην αρχή και στο τέλος των μαθημάτων θα λειτουργήσει με έναν διασκεδαστικό τρόπο και ως τρόπος σύνδεσης υπενθυμίζοντας στα παιδιά τον στόχο τους!
- Αξιοποιήστε τις δραστηριότητες σύμφωνα με τα δικά σας ενδιαφέροντα και τα ενδιαφέροντα των παιδιών και διασκεδάστε. Είναι σχεδιασμένες για αυτόν τον σκοπό!





## **Αρχή - Εισαγωγική αναπνοή (1)**

### **Κοστούμι ήρωα/ηρωίδας** (επαναλάβετε 3-5 φορές)

- Φανταστείτε ένα φερμουάρ που ξεκινά κάτω από τον αφαλό και φτάνει μέχρι τη μύτη.
- Εισπνεύστε, ανεβάστε το φερμουάρ μέχρι τη μύτη και κρατήστε την αναπνοή σας. Βάλτε το άλλο χέρι στην κοιλιά για να νιώσετε πώς φουσκώνει κατά την αναπνοή.
- Εκπνεύστε, κατεβάζοντας το φερμουάρ μέχρι τον αφαλό και νιώστε τώρα την κοιλιά σας να μπαίνει μέσα.

Σημειώσεις: Τα παιδιά φαντάζονται ότι φορούν τη στολή υπερήρωα/ υπερηρωίδας, για να δράσουν. Κλείνουν το φερμουάρ. Ενώ αναπνέουν, γεμίζουν οξυγόνο, δηλαδή δύναμη, την οποία χρειάζονται. Εκπνέοντας, απλώνουν τη δύναμή τους όσο πιο μακριά μπορούν, ενώ σηκώνονται στα δάχτυλα των ποδιών τους σαν υπερήρωες που απογειώνονται.

\*Αντί για «αναπνέω» χρησιμοποιήστε το «μυρίζω» για παιδιά 6-8 ετών.

## **Εισαγωγική αναπνοή (2)**

### **Υπερήρωες έτοιμοι για δράση**

- Πλέξτε τα δάχτυλά σας (όπως στις θωρακικές συμπίεσεις) με τα χέρια σας τεντωμένα μπροστά.
- Καθώς εισπνεύετε, σηκώστε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι.
- Ρίξτε τα χέρια με δύναμη και εκπνεύστε ενώ φωνάζετε δυνατά «Χα». Επαναλάβετε 3-5 φορές.

Σημειώσεις: Το «Χα» κατά την εκπνοή προέρχεται από το στομάχι.

### **Εισαγωγική αναπνοή (3)**

#### **Διώξε τον φόβο**

- Καθίστε οκλαδόν.
- Χαμογελάστε με τα δόντια κλειστά και τα μάτια γουρλωμένα (σαν φοβισμένη φάτσα).
- Εισπνεύστε από το στόμα.
- Κλείστε το στόμα και κρατήστε τον αέρα για λίγο.
- Εκπνεύστε αργά από τη μύτη. Επαναλάβετε τα 3-5 φορές.

Σημειώσεις: Ενώ τα παιδιά κρατούν την αναπνοή τους, σκέφτονται να ελέγξουν το φόβο τους και ενώ εκπνέουν στέλνουν το φόβο τους μακριά. Αυτή η άσκηση αναπνοής μπορεί να συνδεθεί τόσο με τον έλεγχο ασφάλειας όσο και με τη συναισθηματική αντίδραση (ΜΦΠ). Τα παιδιά είναι τώρα έτοιμα να δράσουν.

### **Εισαγωγική αναπνοή (4)**

#### **Χρωματίστε την αναπνοή σας**

- Ζητήστε από τα παιδιά να φανταστούν ένα χρώμα.
- Μετά, ζητήστε τους να φανταστούν ότι γεμίζει όλο τους το σώμα ενώ εισπνέουν (7 βαθιές αναπνοές).
- Στη συνέχεια, δώστε ένα μαύρο χαρτί στο καθένα και ζητήστε τους να το ζωγραφίσουν με το χρώμα που φαντάστηκαν.
- Έπειτα, τα παιδιά σχηματίζουν έναν κύκλο. Ενώνουν τις δημιουργίες τους στο πάτωμα. Παρατηρούμε το συλλογικό αποτέλεσμα.
- Συζητάμε για το πώς νιώθουμε όταν κάτι που φανταστήκαμε έχει μετατραπεί σε πραγματικότητα και έχει γίνει μέρος κάτι μεγαλύτερου (η δύναμη της δράσης).

## Αρχή - Προθέρμανση-Σωματική

### Μια ακολουθία απροσδόκητων γεγονότων

Με τη μουσική ανοιχτή, τα παιδιά περπατούν προς οποιαδήποτε κατεύθυνση ακολουθώντας τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού. Π.χ.  
-Προσοχή! Πινέζες! Στα δάχτυλα των ποδιών σας, μην τις πατάτε!  
-Ωχ, όχι! Πατήσατε μερικές, τώρα περπατήστε μόνο με τις φτέρνες σας! -Το έδαφος άνοιξε στα δύο! Περπατήστε με τα πόδια σας ορθάνοιχτα, αλλιώς θα πέσετε στην τρύπα! -Τώρα το έδαφος είναι γεμάτο λάσπη, τόσο που δεν μπορείτε να ξεκολλήσετε τα πόδια σας... Προσέξτε! Πάνω από τους ώμους σας υπάρχουν φτερά... τα δικά σας! Πετάξτε! Πάνω από τα βουνά, ανάμεσα από λόφους, νιώστε τον αέρα στα μάγουλά σας, στριφογυρίστε... ωχ όχι, πάνε τα φτερά σας... χάθηκαν... πέφτετε στο έδαφος.

Σηκώνεστε με τα πόδια σας δεμένα... Πηδήξτε! Τελικά λύνετε το σχοινί... ελευθερώνεστε! Ωχ, όχι! Η μαμά χρειάζεται γάλα για να φτιάξει κέικ και το μαγαζί κλείνει... βιαστείτε! Επιτέλους βρίσκετε το γάλα... όχι, το προσπεράσατε! Πρέπει να πάτε προς τα πίσω... εκεί είναι! Χρειάζεστε πολλά λίτρα... Δεν πήρατε καλάθι, οπότε πρέπει να τα κρατήσετε, αλλά είναι τόσο βαριά που με το ζόρι κινείστε... ωχ, όχι, βρεγμένο πάτωμα! Το γάλα πέφτει από τα χέρια σας και γλιστράτε... Λίγο πριν τελειώσει το όνειρό σας, ευτυχώς γίνεστε άσπρο άλογο και πετάτε με χαρά στην πατρίδα σας ενώ ο ήλιος δύει.

## Προθέρμανση-Προσωπική

### Χορευτική αναπνοή / καρδιακός παλμός

Τα παιδιά περπατούν. Ζητήστε να ακούσουν την αναπνοή τους (ή τους καρδιακούς παλμούς). «Μπορείτε να χορέψετε ενώ περπατάτε;» «Κουνηστε μόνο το κεφάλι σας». «Τώρα, και το ένα χέρι». «Και το άλλο.» «Την κοιλιά σας!» «Τη μύτη σας!» «Ένα πόδι.» «Και το άλλο.» «Όλα μαζί τώρα!» «Άλλαξε η αναπνοή σας;» «Κάντε σημειωτόν» «Τώρα, τρέξτε!» «Πώς είναι η αναπνοή σας τώρα;» «Ας κάνουμε άλματα!» «Τώρα, πέστε στο πάτωμα και κοιμηθείτε.» «Χορέψτε ξαπλωμένοι/ξαπλωμένες στο πάτωμα.» «Αργά και μετά πιο γρήγορα.» «Σηκωθείτε και νιώστε τους χτύπους της καρδιάς σας.»  
Σημειώσεις: Ο/Η εκπαιδευτικός τονίζει ότι οποιαδήποτε κίνηση είναι «σωστή». Τα παιδιά μπορούν να σχηματίσουν ζευγάρια.

## Προθέρμανση-Ομαδική

Οι καρδιές μας χτυπούν σαν Μία/ Αναπνέουμε σαν Ένας  
Οι εκπαιδευτικοί βάζουν να παίξει το τραγουδί LIFEFORCE (100-120 παλμοί/λεπτό). Τα παιδιά:

- Κάθονται σε κύκλο και, ακολουθώντας το ρυθμό, πρώτα χτυπούν παλαμάκια και μετά χτυπούν ταυτόχρονα με το δεξί τους χέρι το γόνατο του επόμενου παιδιού και με το άλλο χέρι το δικό τους γόνατο. Επαναλαμβάνουν μέχρι να βγει ένας ενιαίος ήχος.
- Σχηματίζουν μια σπείρα (μια τεράστια καρδιά) κρατώντας τα χέρια. Στη συνέχεια, συντονίζονται στον ρυθμό του τραγουδιού, πηδώντας όλα μαζί, μέχρι να ακουστούν σαν ένα.

## **Αρχή - Παιχνίδια ξεμπλοκαρίσματος**

### **1. Πόσα βήματα;**

Ο/Η εκπαιδευτικός χτυπάει το ντέφι ή τις μαράκες και τα παιδιά πρέπει να κάνουν τόσα βήματα όσα είναι τα χτυπήματα που άκουσαν. Προτείνεται ο/η εκπαιδευτικός να σχηματίσει τον αριθμό 1-1-2 (ή 1-6-6) και να ζητήσει από τα παιδιά να τον αναγνωρίσουν. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί επίσης να ζητήσει από τα παιδιά να μετρήσουν πόσες δεκάδες χτυπήματα άκουσαν (ανάλογα με το ηλικιακό επίπεδο: 1, 2 ή 3 δεκάδες) και να κάνουν τα αντίστοιχα βήματα στο ρυθμό 100/120 χτυπήματα/λεπτό (με τη βοήθεια του τραγουδιού LIFE-FORCE).

### **2. Πιάστε το ρυθμό!**

Καθισμένα σε κύκλο, ο/η εκπαιδευτικός βάζει μουσική με τον ρυθμό της ΚΑΡΠΑ. Τα παιδιά πρέπει να χτυπήσουν τα γόνατά τους με τα χέρια τους. Πάει ένα χτύπημα ανά παιδί και το ένα παιδί μετά το άλλο, ακολουθώντας τη σειρά όπως κάθονται, προσπαθούν να συντονιστούν συνολικά με το ρυθμό της ΚΑΡΠΑ. Αφού αποκτήσουν αυτό το επίπεδο, το επόμενο είναι να κάνουν το ίδιο αλλά χωρίς τη βοήθεια της μουσικής. Τώρα πρέπει να κρατήσουν τον ρυθμό από μόνα τους.

## Παιχνίδια εμπιστοσύνης

### Κυλώντας σε ανθρώπινο σώμα

Τα παιδιά σχηματίζουν ομάδες των 6 και ξαπλώνουν με το πρόσωπο προς το έδαφος. Το πρώτο παιδί ξαπλώνει παράλληλα με τον τοίχο και το επόμενο ξαπλώνει ακριβώς δίπλα του, χωρίς να αφήνει κενά. Το ίδιο ισχύει και για τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, ώστε να καταλήξουν να ξαπλώνουν το ένα δίπλα στο άλλο με τα χέρια τους τεντωμένα, παράλληλα με τα αυτιά τους. Όλα τα κεφάλια στο ίδιο ύψος. Το πρώτο παιδί ξαπλώνει πάνω στο δεύτερο και κυλιέται αργά πάνω στο «ανθρώπινο χαλί» που έχουν δημιουργήσει τα παιδιά. Τα χέρια του είναι επίσης τεντωμένα και παράλληλα με τα αυτιά του, πρέπει να νιώθει χαλαρό και να μην κρατάει το βάρος του και κάθε τόσο ρίχνει μία ματιά για να μην πέσει από το στρώμα. Μόλις φτάσει στο τέλος, ξαπλώνει με το πρόσωπο στο έδαφος, δίπλα στο τελευταίο παιδί, χωρίς να αφήνει κενά. Τώρα είναι η σειρά του δεύτερου παιδιού, μέχρι κάθε παιδί να ολοκληρώσει τη σειρά του.

Σημειώσεις: Τα παιδιά που δεν θέλουν να συμμετάσχουν σε αυτή τη δραστηριότητα, θα είναι οι παρατηρητές και θα μοιραστούν τις παρατηρήσεις τους στο τέλος της δραστηριότητας. Ο/Η εκπαιδευτικός θα πρέπει να υπενθυμίσει ότι ένα σώμα που είναι αγχωμένο, τεντωμένο και φοβισμένο είναι πάντα βαρύτερο από ένα σώμα χαλαρό που μπορεί να αφήσει το βάρος του στην ομάδα.

## ΜΕΣΗ

Στην Κύρια Ενότητα, οι εκπαιδευτικοί έχουν μια ποικιλία επιλογών προκειμένου να οικοδομήσουν τις βασικές γνώσεις ΚΑΡΠΑ των παιδιών σχετικά με τις πληροφορίες που πρέπει να γνωρίζουν και να κατανοούν με έναν όσο το δυνατόν πιο ολιστικό τρόπο, μέσα από πολλές διαφορετικές θεματικές ενότητες και στοιχεία. Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να επιλέξουν μία ή κάποιες από τις παρακάτω θεματικές για να τις εφαρμόσουν στο μάθημά τους:

- Ανατομία σώματος
- Λεξιλόγιο
- Κοινωνικές-συναισθηματικές δεξιότητες
- Παιχνίδια αναπνοής
- LIFEFORCE Αλγόριθμος BLS
- Τραγούδια LIFEFORCE
- LIFEFORCE στάσεις γιόγκα και παιχνίδια
- Γλωσσικές-Επικοινωνιακές δεξιότητες
- Γνωστικές-Αντιληπτικές δεξιότητες





### Μάθηση

- Ο/η εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί ρήματα που συνοδεύουν κάθε μέρος του σώματος, δείχνοντας με σώμα τους σε ποιο μέρος αναφέρονται.
- Ζητήστε από τα παιδιά να προσθέσουν δικά τους ρήματα. Για παράδειγμα, το μάγουλο πάει με αισθάνομαι, αγγίζω, τσιμπάω κ.λπ., η μύτη πάει με αναπνέω, μυρίζω, κλείνω κ.λπ., (ορίστε επίσης το μαλακό μέρος της μύτης), το μέτωπο πάει με κρατώ, καίω κ.λπ., το πιγούνι πάει με σηκώνω κ.λπ., τα αυτιά πάνε με ακούω, τραβάω κ.λπ., ο ώμος πάει με σηκώνω, σπρώχνω κ.λπ., το στήθος πάει με διαστέλλω, συρρικνώνω κ.λπ., οι ωμοπλάτες πάνε με ανοίγω, τεντώνω, κ.λπ., οι πνεύμονες πάνε με αναπνέω, γυμνάζομαι, κ.λπ., η καρδιά πάει με χτυπάω, πάλλομαι, ακούω, κ.λπ., η κοιλιά (άνω/κάτω) πάει με αναπνέω, φουσκώνω, κ.λπ., οι παλάμες πάνε με κρατάω, αγγίζω, πιέζω, αισθάνομαι, ενώνω, κ.λπ., τα δάχτυλα πάνε με τεντώνω, λυγίζω, αγγίζω, αισθάνομαι κόβω, κ.λπ., ο δείκτης πάει με δείχνω, κ.λπ., οι αγκώνες πάνε με (ξε)διπλώνω, κάνω κάμψη, τεντώνομαι, κ.λπ., τα γόνατα πάνε με σκύβω, τεντώνω, περπατώ, κάθομαι, κ.λπ., τα πόδια πάνε με κινούμαι, κ.λπ.
- Τα παιδιά πρέπει να είναι σε θέση να δείξουν την Έκταση κεφαλής.
- Ο κύριος στόχος είναι τα παιδιά να συνδέσουν κάθε μέρος του σώματος με τη σωστή λέξη και τις αντίστοιχες ενέργειες.
- Πρέπει να διδάσκονται λίγα μέρη του σώματος κάθε φορά (περίπου 4-5 λέξεις ανά μάθημα).

## Παιχνίδια

- **Παιχνίδι αυτοκόλλητων:** Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Ο/Η εκπαιδευτικός γράφει στον πίνακα τα μέρη του σώματος που έμαθαν τα παιδιά και δίνει σε κάθε παιδί μια διαφορετική λέξη να αντιγράψει σε ένα λευκό φύλλο και να την κόψει με το ψαλίδι του. Κάθε ομάδα, σχηματίζοντας ζευγάρια με την άλλη, πρέπει να κολλήσει (με κολλητική ταινία) τη λέξη που έκοψε προηγουμένως στο σωστό μέρος του σώματος του ζευγαριού της, μέχρι όλα τα παιδιά να έχουν κολλήσει τη λέξη τους.
- **Μουσικό παιχνίδι:** Ο/Η εκπαιδευτικός βάζει μουσική και αφήνει τα παιδιά να κινηθούν ή να χορέψουν στον χώρο. Όταν ο/η εκπαιδευτικός σταματήσει τη μουσική, ονομάζει ένα μέρος του σώματος και τα παιδιά πρέπει να παγώσουν αγγίζοντας το μέρος του σώματος που ονόμασε ο/η εκπαιδευτικός.
- **Παιχνίδι Μικρά αγάλματα:** Ένα παιδί γυρίζει την πλάτη του στην υπόλοιπη τάξη και κοιτάζει τον τοίχο. Μετράει «1,2,3...», λέει ένα μέρος του σώματος και μετά γυρίζει προς την άλλη πλευρά. Τα υπόλοιπα παιδιά στέκονται το ένα δίπλα στο άλλο και τρέχουν προς το παιδί που μετράει. Τη στιγμή που θα σταματήσει και θα γυρίσει προς την πλευρά τους κοιτώντας τα, στέκονται και εκτελούν μία στάση με το μέρος του σώματος και μένουν ακίνητα. Όποιο παιδί κινείται, βγαίνει από το παιχνίδι. Όταν τα παιδιά πλησιάσουν το παιδί που μετράει και το αγγίξουν, αυτό τα κυνηγάει μέχρι τη γραμμή εκκίνησης. Το παιδί που πιάνεται μετράει στον επόμενο γύρο.

## Λεξιλόγιο

Στόχος των δραστηριοτήτων είναι η κατάκτηση, η ενσωμάτωση και η γενίκευση του νέου λεξιλογίου, ώστε τα παιδιά να το χρησιμοποιούν λειτουργικά σε κάθε επικοινωνιακή περίπτωση.

### • **Μάθηση**

Εισάγετε έως και 5 λέξεις/έννοιες κάθε φορά. Περιγράψτε λεπτομερώς τα χαρακτηριστικά κάθε εικόνας. Ζητήστε από τα παιδιά να τα περιγράψουν με τη σειρά. Εξηγήστε τη χρήση των αντικειμένων και τη δράση των ηρώων/ηρωίδων. Συνδέστε το λεξιλόγιο με τις εμπειρίες των παιδιών ρωτώντας τα αν γνωρίζουν κάποια αντικείμενα/ήρωες. Αφήστε τα να περιγράψουν την εμπειρία τους.

### • **Αναγνώριση**

Αντιστοιχίστε τις εικόνες με τα ονόματα των αντικειμένων/εννοιών (με οπτικό βοήθημα). Βρείτε διαφορετικές μορφές εικόνων και αφήστε τα παιδιά να τις αντιστοιχίσουν με τις ήδη γνωστές.

### • **Σημασιολογική ανάπτυξη**

Προσδιορισμός αντικειμένων/εννοιών, με βάση τα χαρακτηριστικά τους. Δώστε έναν ορισμό των λέξεων ή/και μιλήστε για τη λέξη-στόχο περιφραστικά. Αφήστε τα παιδιά να μαντέψουν το όνομα της λέξης.

### • **Συνδέστε την εικόνα με τη λέξη**

Παίξτε παιχνίδια στον πίνακα ή προφορικά, με συλλαβική/φωνημική σύνθεση και ανάλυση, για να δημιουργήσετε τη λέξη-στόχο. Αφού συνθέσετε τη λέξη, ζητήστε από τα παιδιά να την γράψουν στα τετράδιά τους και να ζωγραφίσουν τις αντίστοιχες εικόνες.

- **Οπτικοποίηση**

Οπτικοποιήστε τη σημασία της λέξης με χειρονομίες και παντομίμα.

- **Θεματική ταξινόμηση**

Ανάλογα με το στάδιο που διδάσκετε, εισαγάγετε και το ήδη γνωστό αντίστοιχο λεξιλόγιο. Κάντε ερωτήσεις και ενθαρρύνετε τα παιδιά να χρησιμοποιούν το εξειδικευμένο λεξιλόγιο όταν απαντούν.

- **Παραγωγή γραπτού λόγου**

Τα παιδιά γράφουν τον ορισμό της λέξης που επιλέγουν και περιγράφουν γραπτά το αντικείμενο/τον ήρωα/την ηρωίδα, αντίστοιχα.

- **Γενίκευση νέων εννοιών**

Ταξινόμηση των αντικειμένων-ηρώων, με βάση την ταξινόμηση των χαρακτηριστικών τους και τη δημιουργία νέων κατηγοριών (χωρίς οπτικό βοήθημα). Ελεγχόμενος ρυθμός επανάληψης, για την εμπέδωση των λέξεων.

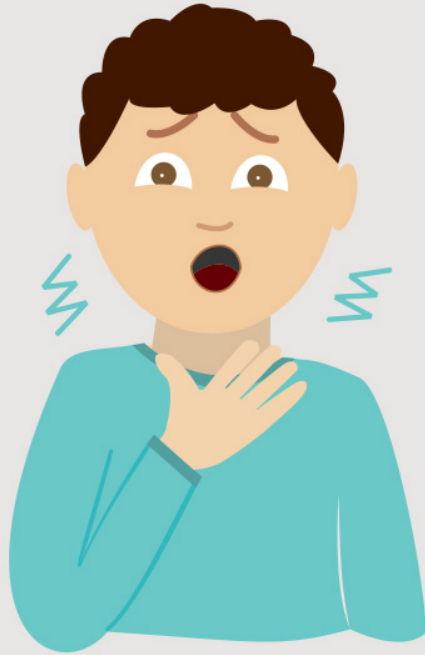
Ενίσχυση της χρήσης του λεξιλογίου, με δραστηριότητες ταξινόμησης (διαγραφή λέξης που δεν ταιριάζει), με επέκταση στη λανθασμένη χρήση εργαλείων ή αντικειμένων και σε λανθασμένες ενέργειες από πρόσωπα.

- **Αυτόματη χρήση λεξιλογίου**

Επέκταση της χρήσης των λέξεων σε διαφορετικές συνθήκες επικοινωνίας,

Χρήση του λεξιλογίου μέσω της εξάσκησης των παιδιών σε σενάρια προσομοίωσης καταστάσεων έκτακτης ανάγκης.





Απόφραξη αεραγωγού



Αναπνοή

12:02

**Κάλεσε**

**112**





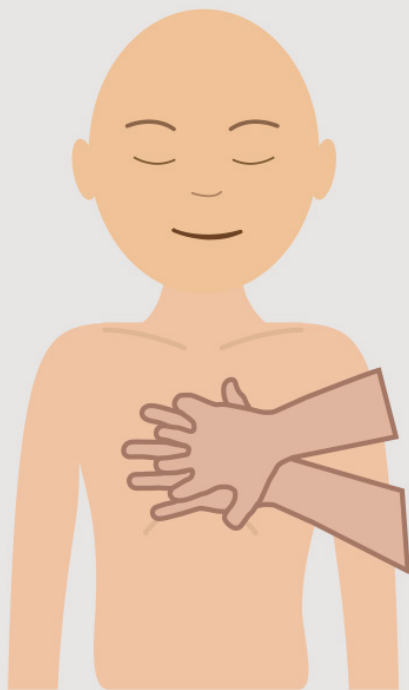


# Αλυσίδα επιβίωσης

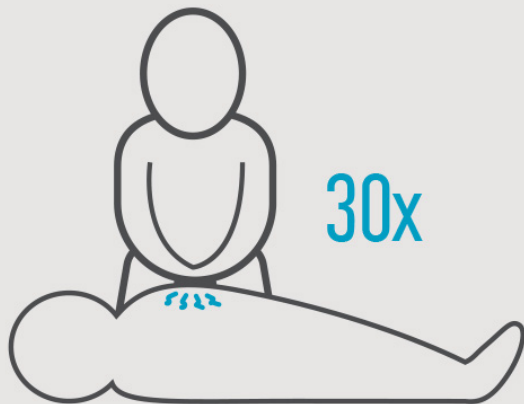
# Έλεγχος

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

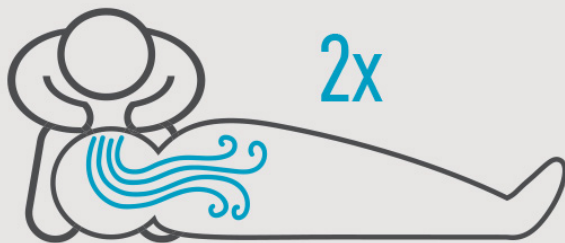




Θωρακικές συμπιέσεις



30x



2x

ΚΑΡΠΑ



Αριθμός έκτακτης  
ανάγκης



Υπηρεσίες  
έκτακτης ανάγκης



HELP!

HILFE!

AIUTO!

ΒΟΗΘΕΙΑ!



Ασφάλεια



Ακούω



Αναπνευστικούς  
ήχους



Τηλεφωνητής

Βλέπω



την κίνηση  
του θώρακα

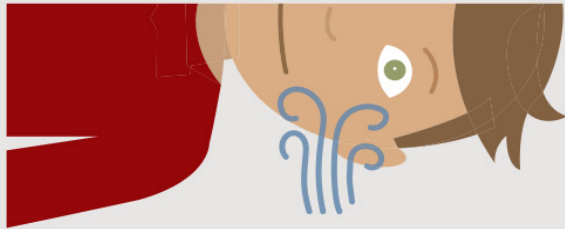


Αντιδρά



Δεν αντιδρά

# Αισθάνομαι



τον αέρα στο μάγουλο



Παρευρισκόμενοι

## Κοινωνικές συναισθηματικές δεξιότητες

- Κάθε παιδί είναι μοναδικό και έχει τη δική του ιδιοσυγκρασία, ικανότητες, εμπειρίες και ανάγκες. Δεν συγκρίνουμε τα παιδιά μεταξύ τους. Ωστόσο, η διαφορετικότητα παρέχει πολλές ευκαιρίες για εμπλουτισμό των συναισθηματικών εμπειριών.
- Τα παιδιά αγαπούν το παιχνίδι, το οποίο δημιουργεί μια γέφυρα για να τα προσεγγίζουμε. Επιπλέον, το παιχνίδι τους δίνει τη δυνατότητα να πειραματιστούν, να συνειδητοποιήσουν τις δυνάμεις και τις δυσκολίες τους, να συνεργαστούν μεταξύ τους, να καλλιεργήσουν δεξιότητες και να απολαύσουν τη ζωή!
- Κάθε φορά που τα παιδιά αποκαλύπτουν κομμάτια των προσωπικών τους εμπειριών, είμαστε ανοιχτοί/ανοιχτές να τα ακούσουμε και παρέχουμε ένα ασφαλές περιβάλλον για μοίρασμα, εξασφαλίζοντας σεβασμό και εχεμύθεια.
- Προσπαθούμε πάντα να προστατεύουμε τον προσωπικό χώρο των παιδιών και σε περίπτωση που αισθανόμαστε ότι ένα παιδί χρειάζεται περισσότερο χώρο ή χρόνο για να μιλήσει για μια εμπειρία, μπορούμε να μοιραστούμε τις σκέψεις μας με συναδέλφους, διευθυντές του σχολείου, σχολικούς ψυχολόγους, γονείς ή κηδεμόνες.
- Είναι σημαντικό να ενθαρρύνουμε τη συμμετοχή, τις πρωτοβουλίες και τις προσπάθειες των παιδιών, ανεξάρτητα από το τελικό αποτέλεσμα των δραστηριοτήτων τους.
- Αποφεύγουμε να αξιολογούμε την επίδοση των παιδιών σε δραστηριότητες, Δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις.

- Ενθαρρύνουμε τους καλούς τρόπους, τη συνεργασία, την έκφραση και το μοίρασμα, λεκτικά και μη λεκτικά.
- Αν προκύψουν αρνητικά ή αποδοκιμαστικά σχόλια από ένα παιδί προς κάποιο άλλο, τότε εκμεταλλευόμαστε την ευκαιρία και καλούμε τα παιδιά να μοιραστούν τα συναισθήματά τους και να προσπαθήσουν να προσεγγίσουν την κατάσταση από μια νέα οπτική γωνία.
- Έχουμε πάντα κατά νου ότι είμαστε πρότυπα για τα παιδιά καθ' όλη τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας. Με άλλα λόγια, παρατηρούν και μιμούνται τον τρόπο που συμπεριφερόμαστε, νιώθουμε, μιλάμε, εκφράζουμε και διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας. Επομένως, είναι πολύ σημαντικό να είμαστε προσεκτικοί/προσεκτικές στις αντιδράσεις μας και ειλικρινείς για τα λάθη μας.

\*Μικρότερα παιδιά: 6-8 ετών, μεγαλύτερα παιδιά: 8-10 ετών

### **Υλικό:**

- 4 μεγάλες κάρτες συναισθημάτων, καθεμία από τις οποίες απεικονίζει 1 βασικό συναίσθημα (μπροστά) και 4 συναισθήματα κατηγοριοποιημένα σε ζώνες αυτορρύθμισης (πίσω)
- 3 μεγάλες κάρτες Μάχη-Φυγή-Πάγωμα (μπροστά) και ερωτήσεις (πίσω)
- 8 μεγάλες κάρτες με Σενάρια Κοινωνικών-Συναισθηματικών Δεξιοτήτων (μπροστά), σύντομες περιγραφές τους και σχετικές ερωτήσεις (πίσω)
- LIFEFORCE-χάρτης συναισθημάτων (αφίσα με 40 συναισθήματα)



## Συναισθηματική επίγνωση

### 1. Η χαρούμενη - λυπημένη πεταλούδα

Προετοιμασία: μολύβια, ψαλίδι, χαρτί A4,μπογιές, μεγάλο χαρτί, κόλλα  
Τα παιδιά ζωγραφίζουν μια πεταλούδα, τη διπλώνουν στη μέση και ζωγραφίζουν τη μισή με χρώματα που απεικονίζουν τη χαρά και την άλλη μισή με χρώματα που απεικονίζουν τη λύπη. Τα μικρότερα παιδιά κόβουν και ενώνουν τα μισά τους, φτιάχνοντας έτσι χαρούμενες και λυπημένες πεταλούδες. Τα μεγαλύτερα εργάζονται σε ζευγάρια και ζωγραφίζουν και άλλες πεταλούδες, όπως την πεταλούδα αγάπης-μίσους/αηδίας-απόλαυσης/θυμού-ειρήνης κ.λπ. Στο τέλος, κολλούν όλες τις πεταλούδες σε ένα μεγάλο χαρτί στον τοίχο.

### 2. Κυνηγοί συναισθημάτων

Προετοιμασία: 2 σετ καρτών συναισθημάτων  
Σκορπίζουμε τις κάρτες συναισθημάτων στην τάξη. Τα παιδιά, σε ομάδες των 4-5, τις αναζητούν. Κάθε ομάδα συζητά τις κάρτες της, ποια συναισθήματα απεικονίζουν και ποιες καταστάσεις σχετίζονται με αυτά.

### 3. Ζωγράφος πορτρέτων

Προετοιμασία: βλ. Εγχειρίδιο μαθητών  
Δίνουμε στα παιδιά ένα τυπωμένο πρόσωπο για να ζωγραφίσουν τα χαρακτηριστικά του και τους ζητάμε να μας δώσουν πληροφορίες για αυτό το πρόσωπο (όνομα, ηλικία, φύλο, αγαπημένο παιχνίδι, σκέψεις, συναισθήματα). Τα μεγαλύτερα γράφουν μια μικρή ιστορία για αυτό το πρόσωπο.

#### **4. Ηθοποιοί για λίγο**

Προετοιμασία: 3 σετ καρτών συναισθημάτων

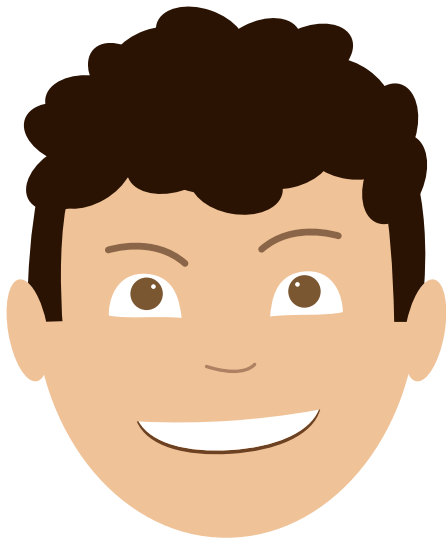
Σκορπίζουμε τις κάρτες συναισθημάτων αντεστραμμένες στο πάτωμα, φροντίζοντας κάθε 3 κάρτες να απεικονίζουν το ίδιο συναίσθημα.

Όταν δίνουμε το σύνθημα, τα παιδιά κινούνται στο χώρο, παίρνουν μια κάρτα και μετά, αναζητούν άλλα παιδιά με το ίδιο συναίσθημα για να σχηματίσουν μικρές ομάδες. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα αναπαριστά το συναίσθημά της στους άλλους, που προσπαθούν να το μαντέψουν. Στο τέλος, όλες οι ομάδες ψηφίζουν για την πιο επιτυχημένη αναπαράσταση.

#### **5. Οι φόβοι μας στο καπέλο / κουτί**

Προετοιμασία: μολύβια, χαρτιά A4, χρώματα, καπέλο/κουτί

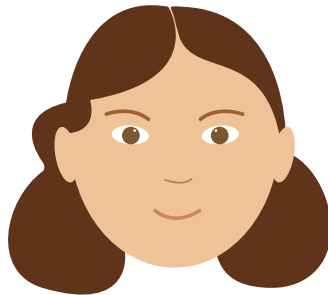
Ζητάμε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν έναν προσωπικό φόβο σε χαρτί A4. Στη συνέχεια, τους ζητάμε να το διπλώσουν στη μέση και να το ρίξουν σε ένα καπέλο/κουτί. Μετά από αυτό, καθόμαστε κυκλικά, ανακατεύουμε τα διπλωμένα χαρτιά και κάθε παιδί παίρνει ένα, το ξεδιπλώνει και προσπαθεί να βρει τι φοβάται το παιδί που έκανε τη ζωγραφιά. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να προτείνουν τρόπους αντιμετώπισης της τρομακτικής κατάστασης.



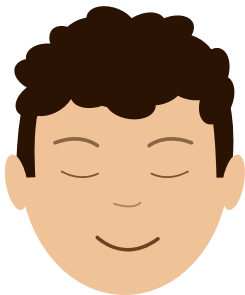
XAPA



ΕΥΤΥΧΙΑ



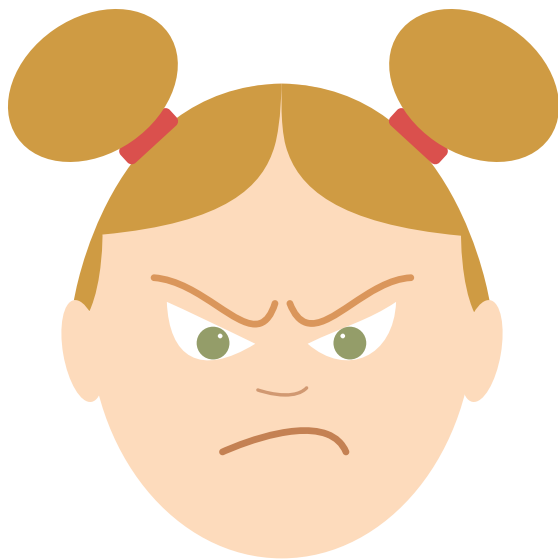
ΗΡΕΜΙΑ



ΑΣΦΑΛΕΙΑ



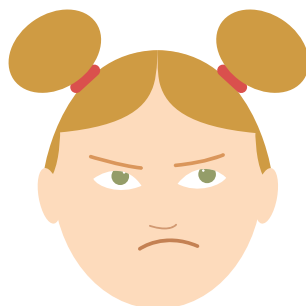
ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ



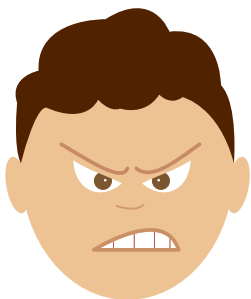
ΘΥΜΟΣ



ΕΚΝΕΥΡΙΣΜΟΣ



ΑΝΤΙΠΑΘΕΙΑ



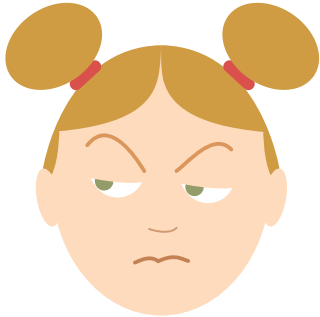
ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ



ΠΑΝΙΚΟΣ



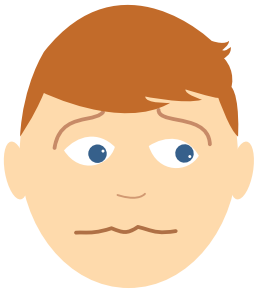
ΦΟΒΟΣ



ΕΝΟΧΛΗΣΗ



ΑΓΧΟΣ



ΣΤΡΕΣ



ΖΗΛΙΑ





ΛΥΠΗ



ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ



ΠΟΝΟΣ



ΚΟΥΡΑΣΗ



ΒΑΡΕΜΑΡΑ

## Ενσυναίσθηση

### 1. Αφηγητές / Αφηγήτριες

Προετοιμασία: μουσική, αντικείμενα, 1-2 σετ καρτών συναισθημάτων. Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο. Ενώ ακούν μουσική σε χαμηλή ένταση και περπατούν στην τάξη, επιλέγουν ένα αντικείμενο και μετά, τοποθετούν το αντικείμενό τους στο κέντρο του κύκλου. Στη συνέχεια, κάθε παιδί επιλέγει ένα αντικείμενο διαφορετικό από αυτό που έφερε. Μετά από αυτό, σχηματίζουν ομάδες των 4-5 και συνθέτουν μία μικρή ιστορία, με τα αντικείμενα που έχουν επιλέξει. Τα μεγαλύτερα παιδιά συνθέτουν τις ιστορίες τους με βάση τις κάρτες συναισθημάτων. Όταν οι ιστορίες τους είναι έτοιμες, τις διηγούνται στην τάξη.

### 2. Κάντε με χαρούμενο/νη

Προετοιμασία: σενάρια γραμμένα σε μικρά χαρτιά, χαρτιά A4, μολύβια.

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες των 4-5. Ένα παιδί από κάθε ομάδα έχει ένα πρόβλημα και ζητά από τους συμμαθητές του να το βοηθήσουν να το αντιμετωπίσει. Στα μικρότερα παιδιά δίνουμε έτοιμα σενάρια, όπως «κάνοντας λάθη στην άσκηση», «πείραγμα από συνομηλίκους», «ασθένεια γονιού», «ήττα σε παιχνίδι» κ.λπ., ενώ τα μεγαλύτερα παιδιά καλούνται να γράψουν και να παίξουν τα δικά τους σενάρια με βάση τις ιδέες τους.

### **3. Μου αρέσει το δικό σου...!**

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Κάθε παιδί γυρίζει προς το επόμενο στα αριστερά του και λέει κάτι καλό για την εμφάνιση, τον χαρακτήρα ή τη συμπεριφορά του. Τα άλλα παιδιά ακούνε προσεκτικά. Αφού μιλήσουν όλα τα παιδιά, το παιχνίδι ξεκινά ξανά προς την αντίθετη κατεύθυνση του κύκλου.

### **4. Ίδιο και διαφορετικό**

Καθόμαστε σε κύκλο και δίνουμε διαδοχικές οδηγίες στα παιδιά, π.χ. «Όσοι έχετε καστανά μαλλιά, κάντε ένα βήμα μπροστά!» ή «Όσοι δυσκολεύεστε να ξυπνήσετε το πρωί, χτυπήστε τα χέρια σας!». Στα μικρότερα παιδιά, οι οδηγίες μας σχετίζονται με την εμφάνισή τους ή τις προτιμήσεις τους, ενώ στα μεγαλύτερα παιδιά, οι οδηγίες μας αναφέρονται στον χαρακτήρα, τα συναισθήματα ή τις σχέσεις τους.

### **5. Κυνήγι θησαυρού!**

Προετοιμασία: ένα μικρό αντικείμενο

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Η μία ομάδα φεύγει από την τάξη, ενώ η άλλη κρύβει ένα αντικείμενο. Όταν η πρώτη ομάδα επιστρέφει, τα μέλη της ξεκινούν το κυνήγι του θησαυρού. Η δεύτερη ομάδα βοηθά την πρώτη ομάδα να βρει το θησαυρό εκφράζοντας συναισθήματα χαράς, όταν η πρώτη ομάδα πλησιάζει το θησαυρό και συναισθήματα λύπης, όταν απομακρύνεται από το θησαυρό ή αντίστροφα.

## Αυτορρύθμιση

### 1. Ζώνες σε ρολά

Προετοιμασία: ρολά χαρτιού τουαλέτας - 4 για κάθε παιδί, μπογιές, μαρκαδόροι, 1 σετ καρτών συναισθημάτων.  
Ζητάμε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν 4 ρολά χαρτιού υγείας, σύμφωνα με τα χρώματα στις ζώνες αυτορρύθμισης (μπλε, πράσινο, κίτρινο, κόκκινο). Στη συνέχεια, τους ζητάμε να γράψουν τα συναισθήματα ή να ζωγραφίσουν τις εκφράσεις του προσώπου που ανήκουν σε κάθε μία από τις αντίστοιχες ζώνες ρολού.

### 2. Εγκαταλείψτε το πλοίο!

Προετοιμασία: χαρτί A4, μολύβια  
Χωρίζουμε τα παιδιά σε 3 μεγάλες ομάδες, οι οποίες έχουν το ίδιο σενάριο. Κάθε ομάδα βρίσκεται σε ένα πλοίο που βυθίζεται και έχει μια σωσίβια λέμβο στην οποία επιτρέπεται να πάρει μόνο δέκα αντικείμενα από το πλοίο. Κάθε ομάδα συζητά για να αποφασίσει ποια δέκα αντικείμενα θα πάρει μαζί της. Και οι τρεις ομάδες συναντιούνται και διαπραγματεύονται τα δέκα αντικείμενα που θα πάρουν μαζί τους στη σωσίβια λέμβο, μέχρι να καταλήξουν σε έναν τελικό κατάλογο δέκα αντικειμένων.

### 3. Γέλιο στοπ!

Προετοιμασία: χρονόμετρο  
Τα παιδιά κάθονται το ένα απέναντι στο άλλο ανά δύο. Το πρώτο παιδί προσπαθεί να κάνει το άλλο να γελάσει. Μετά από ένα λεπτό αλλάζουν σειρά. Δεν επιτρέπεται να αγγίζουν ο ένας τον άλλον και πρέπει να διατηρούν οπτική επαφή. Νικητής/Νικήτρια είναι εκείνος/εκείνη που θα καταφέρει να μην γελάσει καθόλου.

#### **4. Αγαλματάκια ακίνητα**

Παίζουμε το παραδοσιακό παιχνίδι, στο οποίο όταν λέμε «μέρα», τα παιδιά κινούνται και εκφράζονται στην τάξη όπως θέλουν, ενώ όταν λέμε «νύχτα», τα παιδιά μένουν ακίνητα, αμίλητα, αγέλαστα σαν αγάλματα. Μπορούμε να διαλέξουμε μια μικρή ομάδα παιδιών (4-5), που προσπαθεί να κάνει τα αγάλματα να κινηθούν, να γελάσουν, να μιλήσουν, χρησιμοποιώντας αστείες λέξεις και εκφράσεις κατά τη διάρκεια της «νύχτας». Όποιος κινείται, μιλάει ή γελάει, χάνει και φεύγει από το παιχνίδι.

#### **5. Τι χάος!**

Όλα τα παιδιά -εκτός από δύο- στέκονται όρθια και πιάνουν τα χέρια τους κάνοντας μια αλυσίδα. Το πρώτο παιδί της αλυσίδας αρχίζει να την μπερδεύει περνώντας πάνω ή κάτω από τα χέρια, τα πόδια κ.λπ. των άλλων παιδιών, χωρίς να σπάσει η αλυσίδα. Τα υπόλοιπα κάνουν το ίδιο χωρίς να μιλάνε μεταξύ τους. Αφού όλα τα παιδιά μπερδευτούν μεταξύ τους, τα δύο παιδιά προσπαθούν να ξεμπλέξουν την αλυσίδα δίνοντας προφορικές οδηγίες. Δεν επιτρέπεται να αγγίζουν την αλυσίδα.

## Μάχη-Φυγή-Πάγωμα

### 1. Πόζα ΜΦΦ!

Προετοιμασία: Κάρτες ΜΦΦ

Τα παιδιά χωρίζονται σε 3 ομάδες και κάθε μία παίρνει μια κάρτα ΜΦΦ. Έτσι, υπάρχει η ομάδα «Μάχη», η ομάδα «Φυγή» και η ομάδα «Πάγωμα». Συζητάμε με τα παιδιά τον τρόπο με τον οποίο εκδηλώνεται η κάθε αντίδραση (σωματικά, λεκτικά και συναισθηματικά). Στη συνέχεια, τους ζητάμε να πάρουν μια πόζα που την αντιπροσωπεύει καλύτερα. Όλες οι ομάδες ψηφίζουν για την καλύτερη πόζα.

### 2. Τι θα γινόταν αν...;

Προετοιμασία: 3 στεφάνια/κορδέλες και κάρτες ΜΦΦ

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο. Στη μέση του κύκλου έχουμε τοποθετήσει 3 στεφάνια, καθένα από τα οποία αντιπροσωπεύει έναν διαφορετικό τρόπο αντίδρασης σε μια επικίνδυνη κατάσταση. Έτσι, έχουμε το στεφάνι της Μάχης, το στεφάνι της Φυγής και το στεφάνι του Παγώματος. Κάθε φορά που δίνουμε την οδηγία «Τι θα γινόταν αν ...; », τα παιδιά τρέχουν και μπαίνουν στο στεφάνι που αντιπροσωπεύει καλύτερα την αντίδρασή τους στην κατάσταση που περιγράφουμε, π.χ. καταιγίδα, σκοτάδι, αράχνη, αρκούδα, κορυφή κτιρίου, γκρεμός, ατύχημα, αίμα κ.λπ.

### **3. Η ΜΦΠ αντίδραση μου!**

Προετοιμασία: 8 σετ καρτών ΜΦΠ

Σκορπίζουμε τις κάρτες ΜΦΠ αναποδογυρισμένες στο πάτωμα. Στη συνέχεια, καλούμε όλα τα παιδιά να διαλέξουν μία και να καθίσουν σε ζευγάρια. Αντίστοιχα, τους ζητάμε να μοιραστούν μεταξύ τους εμπειρίες στις οποίες είχαν την αντίδραση που απεικονίζεται στην κάρτα. Αφού ακούσουν προσεκτικά το ζευγάρι τους, τα παιδιά μοιράζονται τις εμπειρίες τους στην τάξη. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να γράψουν τις εμπειρίες τους και στη συνέχεια, να τις διαβάσουν στην τάξη.

### **4. Σχεδίες και κροκόδειλος**

Προετοιμασία: μεγάλα φύλλα εφημερίδων

Ζητάμε από τα παιδιά να σχηματίσουν τρεις ομάδες και απλώνουμε εφημερίδες στο πάτωμα σε τρεις περιοχές, που η καθεμία από αντιπροσωπεύει μια διαφορετική σχεδία. Μετά από αυτό, τα οδηγούμε προφορικά να φανταστούν ότι περπατούν κάπου στην Αφρική, μέχρι να δουν τις σχεδίες και να μπουν μέσα τους. Στη συνέχεια, ένας κροκόδειλος περιτριγυρίζει τις σχεδίες τους, που κόβονται η μία μετά την άλλη.

Τα παιδιά πρέπει να βρουν τρόπους να επιβιώσουν και να παίξουν το υπόλοιπο της ιστορίας. Στο τέλος, συζητάμε τις αντιδράσεις τους, σωματικές, λεκτικές και συναισθηματικές.





**MAXH**

1. Θυμάσαι ένα περιστατικό στο οποίο κάποιος να είχε αντίδραση Μάχης;
2. Πώς νιώθει κάποιος όταν έχει αντίδραση Μάχης;
3. Είχες ποτέ αντίδραση Μάχης; Αν ναι, τι συνέβη;



**ΦΥΓΗ**

1. Θυμάσαι ένα περιστατικό στο οποίο κάποιος να είχε αντίδραση Φυγής;
2. Πώς νιώθει κάποιος όταν έχει αντίδραση Φυγής;
3. Είχες ποτέ αντίδραση Φυγής; Αν ναι, τι συνέβη;



**ΠΑΓΩΜΑ**

1. Θυμάσαι ένα περιστατικό στο οποίο κάποιος να είχε αντίδραση Παγώματος;
2. Πώς νιώθει κάποιος όταν έχει αντίδραση Παγώματος;
3. Είχες ποτέ αντίδραση Παγώματος; Αν ναι, τι συνέβη;

## **Σενάρια Κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων**

- Τα σενάρια κοινωνικών-συναισθηματικών δεξιοτήτων που παρουσιάζονται εδώ είναι εμπνευσμένα από γεγονότα της καθημερινής ζωής, που αντιμετωπίζουν συνεχώς παιδιά και ενήλικες.
- Στόχος των ερωτήσεων είναι η ευαισθητοποίηση των παιδιών και η εκπαίδευσή τους στην ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, που είναι απαραίτητες για τη ζωή τους γενικά, αλλά και σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.
- Υπάρχουν συγκεκριμένες ερωτήσεις και απαντήσεις που σχετίζονται με κάθε ένα από τα σενάρια, με κλιμακούμενη δυσκολία και πολυπλοκότητα.
- Οι ερωτήσεις και οι απαντήσεις που σχετίζονται με αυτά τα σενάρια είναι ενδεικτικές. Τα παιδιά βρίσκουν περισσότερες ερωτήσεις και απαντήσεις καθώς εξοικειώνονται με τη διαδικασία και το υλικό.
- Όσο περισσότερες απαντήσεις έχουν τα παιδιά, τόσο πιο εμπλουτιστική και ωφέλιμη γίνεται η δραστηριότητα γι' αυτά.
- Είναι σημαντικό για τα παιδιά να μην μένουν στις προφανείς απαντήσεις, αλλά να σκέφτονται κίνητρα/προθέσεις και σκέψεις/συναισθήματα των ατόμων που εμπλέκονται.
- Αυτά τα σενάρια παρέχουν στα παιδιά την ευκαιρία να φανταστούν τον εαυτό τους σε διαφορετικές καταστάσεις και έτσι να προετοιμαστούν για μελλοντικές εμπειρίες ή να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις τωρινές.







## Σενάριο 1: Δρόμος στη γειτονιά

### Περιγραφή

Ένας άντρας ρακένδυτος περπατάει στο πεζοδρόμιο και σκύβει να πάρει ένα χαρτονόμισμα από κάτω (δυσπιστία). Ένα κορίτσι (Αν) κρατάει το σπασμένο σκέιτμπορντ της (θλίψη, απογοήτευση), ενώ ένα ζευγάρι στέκεται δίπλα σε κούτες έξω από το σπίτι που μόλις μετακόμισε (ευτυχία) έχοντας και μια γάτα μέσα σε κλουβί μεταφοράς. Μια οδηγός αυτοκινήτου φωνάζει και σηκώνει τα χέρια της (εκνευρισμός) καθώς στέκεται στην ουρά πίσω από άλλα αυτοκίνητα.

Συναισθήματα: δυσπιστία, λύπη, απογοήτευση, ευτυχία, εκνευρισμός.

### Ερωτήσεις

- 1) Γιατί φωνάζει η γυναίκα οδηγός; (εκνευρισμός λόγω κυκλοφοριακής συμφόρησης) (ΕΠ.1)
- 2) Πώς νιώθει η Αν; (θλίψη, απογοήτευση) (ΕΠ.2)
- 3) Πώς νιώθει ο ηλικιωμένος άντρας της εικόνας; (δυσπιστία) (ΕΠ.2)
- 4) Πώς νιώθει το ζευγάρι; (ευτυχία) (ΕΠ.2)
- 5) Ποιες είναι οι αιτίες του μποτιλιαρίσματος στο δρόμο; (ώρα αιχμής / ατύχημα / χαλασμένο φανάρι) (ΕΠ.4)
- 6) Γιατί η γυναίκα οδηγός νιώθει εκνευρισμό; (βιάζεται να πάει σε ραντεβού / δυσκολεύεται να περιμένει / ξοδεύει χρόνο σε κάτι άχρηστο) (ΕΠ.4)
- 7) Ποια είναι η καλύτερη λύση στο πρόβλημα της Αν; (να περπατήσει μέχρι το σπίτι της / να αγοράσει ένα νέο σκέιτμπορντ / να επισκευάσει κάποιος το σπασμένο σκέιτμπορντ της) (ΕΠ.5)



## Σενάριο 2: Προαύλιο σχολείου

### Περιγραφή

Ένας μαθητής κλείνει τα αυτιά του (ενόχληση) ενώ τον κοροϊδεύουν δύο συμμαθητές του (αντιπάθεια) - ένα κορίτσι, που είναι παχύσαρκο και ένα αγόρι, που έχει σπυράκια στο πρόσωπό του. Δύο παιδιά - η Κέιτ και ο Μάρκο - ζητωκραυγάζουν για τη νίκη τους στη μέση του γηπέδου βόλεϊ (ενθουσιασμός, ικανοποίηση). Ένα αγόρι κάθεται μόνο του (μοναξιά) και ο/η εκπαιδευτικός περπατάει στο προαύλιο (ασφάλεια).  
Συναισθήματα: ενόχληση, αντιπάθεια, ενθουσιασμός, ικανοποίηση, μοναξιά, ασφάλεια.

### Ερωτήσεις

- 1) Γιατί το αγόρι κλείνει τα αυτιά του; (ενόχληση από θόρυβο / πειράγματα συμμαθητών) (ΕΠ.1)
- 2) Τι συμβαίνει στο παιδί που κάθεται μόνο του; (δεν έχει φίλους / δεν έχει όρεξη για παιχνίδι / έχασε η ομάδα του/ είναι τιμωρία / χτύπησε και πονάει) (ΕΠ.2)
- 3) Τι θα έκανες εάν σε κοροϊδεύαν και εσένα; (θα έλεγα σε αυτούς που με ενοχλούν να σταματήσουν / θα ζητούσα τη βοήθεια του δασκάλου / δεν θα έκανα κάτι/ θα πήγαινα σε κάποιον φίλο ή φίλη μου / θα ασχολούμουν με κάτι που μου αρέσει) (ΕΠ.3)



### Σενάριο 3: Πολυκατάστημα

#### Περιγραφή

Ένα μαύρο αγόρι είναι μόνο του σε έναν διάδρομο (τρόμος), ενώ η μητέρα του -μαύρη- το αναζητάει σε άλλο διάδρομο (πανικός). Ένα κορίτσι -με καταγωγή από Ινδία- έχει πέσει κάτω και κλαίει επειδή θέλει ένα σνακ (θυμός, πείσμα). Ο πατέρας της -λευκός- κοιτάει τριγύρω (ενοχή), ενώ ένας υπάλληλος τοποθετεί προϊόντα στα ράφια (ηρεμία).  
Συναισθήματα: τρόμος, πανικός, θυμός, πείσμα, ενοχή, ηρεμία.

#### Ερωτήσεις

- 1) Τι συνέβη προτού το μαύρο αγόρι βρεθεί μόνο του στο διάδρομο; (τράβηξε την προσοχή του κάτι που είδε και έφυγε από το πλάι της μητέρας του/ τον άφησε εκείνη για λίγο σε ένα σημείο, αλλά εκείνο έφυγε από το σημείο και χάθηκαν) (ΕΠ.1)
- 2) Ποιες είναι οι αιτίες του κλάματος του κοριτσιού; (θέλει το σνακ και δεν της επιτρέπει ο πατέρας της να το πάρει/ θέλει να φάει το σνακ τώρα και ο πατέρας της δεν το επιτρέπει/ του έδειξε ποιο σνακ θέλει, αλλά εκείνος δεν απάντησε αμέσως) (ΕΠ.4)
- 3) Τι θα πρότεινες στο διευθυντή του πολυκαταστήματος ώστε οι υπάλληλοι να είναι ήρεμοι; (να έχει ένα ήρεμο εργασιακό περιβάλλον/ να δίνει ικανοποιητικό μισθό/ να συζητά τα προβλήματά τους για να τα λύνουν/ να επιβραβεύει ή επαινεί τους καλύτερους υπαλλήλους) (ΕΠ.6)





## Σενάριο 4: Εστιατόριο

### Περιγραφή

Ένας μαύρος άντρας είναι μπουκωμένος με φαγητό (απόλαυση, ευχαρίστηση), ενώ μια γυναίκα κοιτά το πιάτο της (αηδία) και φωνάζει την Κινέζα σερβιτόρα, που πλησιάζει (ντροπή).

Συναίσθημα: απόλαυση, ευχαρίστηση, αηδία, ντροπή.

### Ερωτήσεις

- 1) Γιατί ο μαύρος άντρας είναι μπουκωμένος με φαγητό; (λαιμαργία) (ΕΠ.1)
- 2) Πώς νιώθει ο μαύρος άντρας; (απόλαυση, ευχαρίστηση) (ΕΠ.2)
- 3) Τι νομίζεις ότι θα συμβεί μετά στον άντρα της εικόνας; (θα καταπιεί/ θα φτύσει το φαγητό/ θα πνιγεί) (ΕΠ.2)
- 4) Πώς νιώθει η ηλικιωμένη γυναίκα της εικόνας; (αηδία) (ΕΠ.2)
- 5) Τι θα έκανες αν ήσουν στην ίδια θέση με την ηλικιωμένη γυναίκα; (θα φώναζα τη σερβιτόρα/ θα ζητούσα τον σεφ για να παραπονεθώ/ δε θα έκανα κάτι/ θα έφευγα/ θα παράγγελνα κάτι άλλο/ θα άφηνα αυτό το πιάτο και θα έτρωγα τα υπόλοιπα) (ΕΠ.3)
- 6) Πώς νιώθει η σερβιτόρα; (ντροπή) (ΕΠ.2)
- 7) Γιατί πιστεύεις ότι η σερβιτόρα νιώθει ντροπή; (ετοιμάζεται να απολογηθεί/ έχει ξαναζήσει παρόμοιο περιστατικό) (ΕΠ.4)





## Σενάριο 5: Σπίτι

### Περιγραφή

Ένα αγόρι (Μάικ) προσφέρει ένα μπουκέτο με λουλούδια στον παππού του, που κάθεται στην πολυθρόνα (χαρά, τρυφερότητα, έκπληξη), ενώ ένας άντρας και μια γυναίκα αγκαλιάζονται (αγάπη) και ένα σκυλί χώνεται ανάμεσα στα πόδια τους (ζήλια).

Συναισθήματα: χαρά, τρυφερότητα, έκπληξη, αγάπη, ζήλια.

### Ερωτήσεις

- 1) Γιατί ο Μάικ προσφέρει λουλούδια στον παππού του; (ο παππούς του έχει γενέθλια ή γιορτή/ βγήκε από το νοσοκομείο/ γιορτάζει κάποια επέτειο/ ο Μάικ θέλει να τον ευχαριστήσει για κάτι) (ΕΠ.1)
- 2) Με ποιον άλλο τρόπο θα σχεδιάζες να δείξεις την αγάπη σου σε ένα αγαπημένο σου πρόσωπο, εκτός από λουλούδια και αγκαλιά; (χάδι/ σοκολάτα/ ζωγραφιά/ δώρο/ λεκτικά, π.χ. «Σ'αγαπώ»/ φιλί) (ΕΠ.3)
- 3) Ποια συμπεράσματα βγάζεις από τη συμπεριφορά του άντρα και της γυναίκας; (έχουν οικειότητα/ είναι ζευγάρι ή αδέρφια ή καλοί φίλοι ή στενοί συγγενείς/ εκφράζουν την αγάπη τους/ χαίρονται που γνωρίζονται και περνούν όμορφα) (ΕΠ.4)
- 4) Τι κίνητρο υπάρχει στη συμπεριφορά του σκύλου; (θέλει κι αυτό αγκαλιά/ θέλει να πάει βόλτα/ ζηλεύει τη σχέση των δυο ενηλίκων/ θέλει να του δώσουν σημασία) (ΕΠ.4)



## Σενάριο 6: Παραλία

### Περιγραφή

Ένα κορίτσι, η Αν, κάνει βουτιά από τον βράχο και οι φίλοι της – η Κέιτ, ο Νικ και ένα άλλο αγόρι – τη χειροκροτούν (θαυμασμός), ενώ ένας άντρας με κινητική αναπηρία μπαίνει με τη βοηθητική ράμπα στη θάλασσα (δύναμη). Δυο μικρά παιδιά παίζουν στην άμμο, όταν ξαφνικά το αγόρι αρπάζει την τσουγκράνα (θυμός, ζήλια, επιθετικότητα).  
Συναισθήματα: θαυμασμός, δύναμη, θυμός, ζήλια, επιθετικότητα.

### Ερωτήσεις

- 1) Γιατί τα παιδιά χειροκροτούν την Αν; (την ενθαρρύνουν στην προσπάθειά της να κάνει βουτιά / επιβραβεύουν τη ριψοκίνδυνη βουτιά/ εντυπωσιάστηκαν από τη βουτιά της) (ΕΠ.1)
- 2) Τι μπορείς να πεις για τον άντρα με κινητική αναπηρία; (του αρέσει η θάλασσα/ έχει ισχυρή θέληση/ είναι δραστήριος και έχει ενδιαφέροντα) (ΕΠ.2)
- 3) Ποια είναι η σχέση μεταξύ των τεσσάρων παιδιών; (είναι φίλοι/ συγγενείς/αδέρφια/συμμαθητές/γνωρίστηκαν στις διακοπές) (ΕΠ.4)
- 4) Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε περισσότερους ανθρώπους με κινητική αναπηρία να έχουν πρόσβαση στη θάλασσα; (περισσότερες ράμπες στις παραλίες/ ενημέρωση σχετικά με τα μέρη που υπάρχουν ράμπες/ εθελοντές που συνοδεύουν ανάπηρους στη θάλασσα) (ΕΠ.5)



## Σενάριο 7: Σχολική τάξη

### Περιγραφή

Τα παιδιά γράφουν ένα τεστ. Ένα από αυτά κοιτάει έξω από το παράθυρο (βαρεμάρα), ενώ ένα άλλο, ο Μάρκο, κοιτάει το ρολόι του (άγχος, στρες). Την ίδια ώρα, ένα παιδί προσπαθεί να αντιγράψει από τη συμμαθήτριά του (περιέργεια) και ένα άλλο έχει αποκοιμηθεί πάνω στο θρανίο του (κούραση).

Συναίσθημα: βαρεμάρα, άγχος, στρες, περιέργεια, κούραση.

### Ερωτήσεις

- 1) Γιατί το αγόρι κοιτάει έξω από το παράθυρο; (λόγω βαρεμάρας/ σκέφτεται κάτι άσχετο με το μάθημα/ του τράβηξε την προσοχή κάτι εκτός τάξης/ λόγω κούρασης/ φαντάζεται να είναι κάπου αλλού) (ΕΠ.1)
- 2) Αν υποθέσουμε ότι μπορούσες να βοηθήσεις τον Μάρκο να έχει λιγότερο άγχος, τι θα έκανες; (θα του πρότεινα να μην κοιτάει το ρολόι του/ θα του έλεγα ότι είναι σημαντικό να σκέφτεται θετικά και να γράψει ό,τι ξέρει/ θα του έλεγα ότι αν δεν πάει καλά στο τεστ, θα έχει την ευκαιρία να γράψει καλύτερα στο επόμενο/ θα τον έπαιρνα αγκαλιά και θα του έλεγα λόγια ενθαρρυντικά) (ΕΠ.5)
- 3) Τι γνώμη θα σχημάτιζες σχετικά με τα παιδιά αυτής της τάξης; (κάθε παιδί αντιδρά διαφορετικά στην ίδια κατάσταση/ κάθε παιδί έχει άλλες ανάγκες και χρειάζεται διαφορετική αντιμετώπιση) (ΕΠ.6)





## Σενάριο 8: Χώρος αναμονής νοσοκομείου

### Περιγραφή

Μια έγκυος γυναίκα περιμένει καθιστή, ενώ ο άντρας της ακουμπάει την κοιλιά της (αισιοδοξία). Ένας ηλικιωμένος άντρας στέκεται έξω από την πόρτα του ιατρείου κρατώντας χαρτιά με ιατρικά αποτελέσματα (λύπη) και ένα κορίτσι κλαίει κρατώντας την κοιλιά του (πόνος).

Συναισθήματα: αισιοδοξία, λύπη, πόνος.

### Ερωτήσεις

- 1) Πώς νιώθει ο άντρας και η έγκυος γυναίκα; (αισιοδοξία) (ΕΠ.2)
- 2) Μπορείς να πεις μια αιτία για τη λύπη του ηλικιωμένου άντρα της εικόνας; (οι εξετάσεις για τον ίδιο ή για αγαπημένο του πρόσωπο ήταν κακές/ περιμένει να βγει ένα αγαπημένο πρόσωπο με σοβαρή ασθένεια από το γραφείο του γιατρού/ κάνει άσχημες σκέψεις για την υγεία του ή για το ιατρικό ραντεβού του) (ΕΠ.2)
- 3) Τι θα έκανες αν είχες βρεθεί στην ίδια κατάσταση με τον ηλικιωμένο άντρα; (θα έκανα θετικές σκέψεις/ θα έκλαιγα/ θα συζητούσα με το γιατρό-αγαπημένο μου πρόσωπο για το πώς νιώθω και τι μπορώ να κάνω/ δεν θα μιλούσα σε κανέναν και θα έμενα μόνος) (ΕΠ.3)
- 4) Τι θα μπορούσε να γίνει για να μειωθεί ο πόνος που νιώθει το κορίτσι; (να πάρει παυσίπονο/ να μπει στο χειρουργείο για επέμβαση/ να το εξετάσει ο γιατρός και να του προτείνει μια αγωγή για το πρόβλημά του) (ΕΠ.5)



## **Αναπνοή σε κύκλους**

Όλα τα παιδιά στέκονται σε κύκλο.

### **Επίπεδο Α - Διδασκαλία**

- Ο/Η εκπαιδευτικός εκπνέει λέγοντας «α» και κάνει παύσεις μέσα στην ίδια εκπνοή (αρχικά 3, μετά 4 και τέλος 5 φορές). Ρωτά τα παιδιά πόσες παύσεις άκουσαν.
- Μετά τα παιδιά παίρνουν μια βαθιά αναπνοή, εκπνέουν και κάθε φορά που ο/η εκπαιδευτικός χτυπάει παλαμάκια κάνουν παύση και μετά συνεχίζουν με την ίδια εκπνοή.
- Στη συνέχεια, τα παιδιά μετρούν την εκπνοή τους για να διαρκέσει 10", που είναι το σύνολο του χρόνου που χρειάζονται για να ελέγξουν την φυσιολογική αναπνοή στον αλγόριθμο.

### **Επίπεδο Β - Παίζοντας**

- Δημιουργούνται 3 ομάδες και κάθε παιδί κάθε ομάδας παίρνει μια βαθιά αναπνοή. Ενώ εκπνέει, τρέχει γύρω από τον κύκλο και λέει ένα επιφώνημα που εκφράζει το συναίσθημα του φόβου μέχρι να μείνει χωρίς ανάσα.
- Μετράμε τον αριθμό των κύκλων κάθε παιδιού και τον συνολικό αριθμό κύκλων κάθε ομάδας. Όταν σταματήσει το επιφώνημα, σταματάει η καταμέτρηση των κύκλων.

## Παιχνίδι διάκρισης της αναπνοής

### Επίπεδο Α - Διδασκαλία

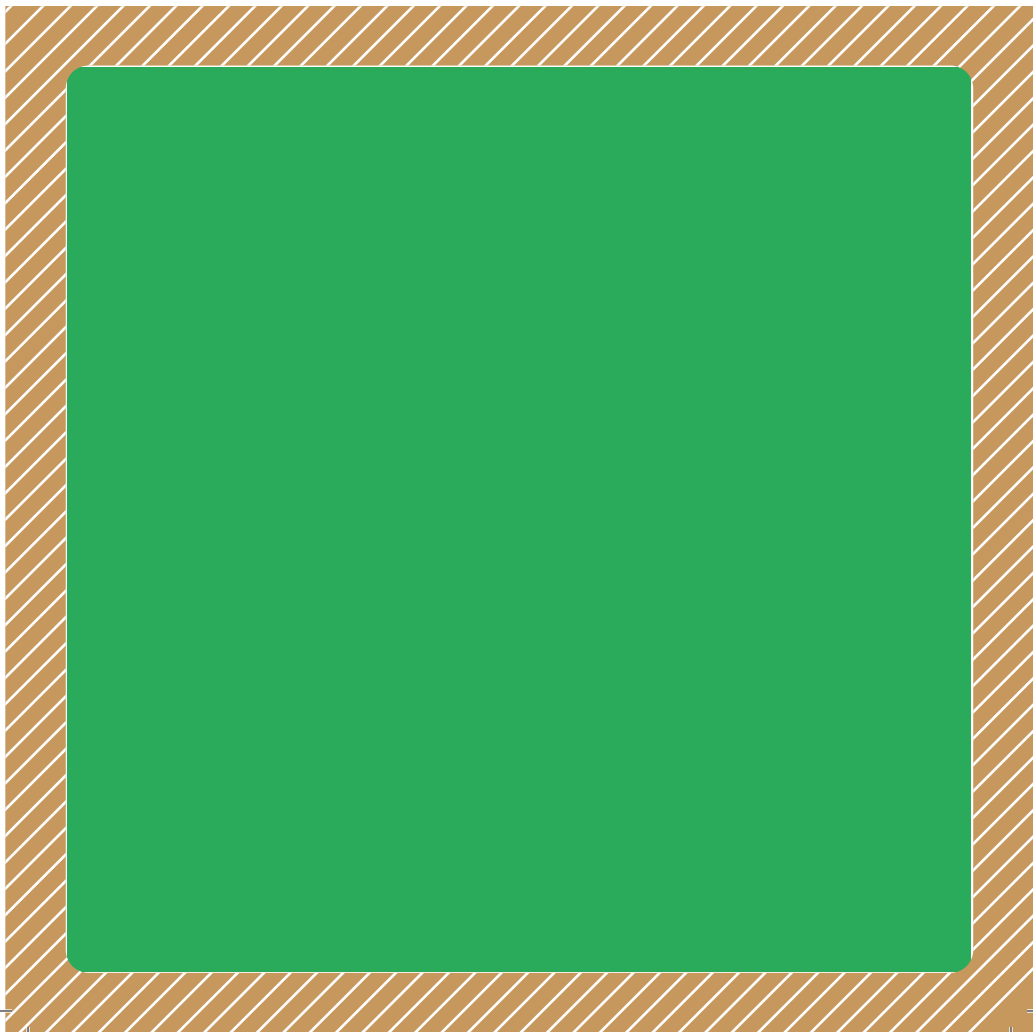
- Ο/Η εκπαιδευτικός παίζει από το κινητό του τηλέφωνο τα ηχητικά αρχεία με όλους τους τύπους αναπνοής (φυσιολογική, γρήγορη, αργή, θορυβώδης, αγωνιώδης).
- Εξασκούνται σε κάθε ένα από αυτούς μαζί με τα παιδιά, ακούγοντας κάθε αναπνοή και επαναλαμβάνοντάς την.
- Στη συνέχεια ο/η εκπαιδευτικός χωρίζει τα παιδιά σε 3 ομάδες. Χρησιμοποιεί τις κάρτες τύπου αναπνοής και δείχνει μία κάρτα σε κάθε ομάδα για να την αναπαράγει. Η ομάδα που παίζει στέκεται σε κύκλο και ο/η εκπαιδευτικός στη μέση του, ελέγχοντας τον ήχο της αναπνοής που αναπαράγουν τα παιδιά.

### Επίπεδο Β - Παίζοντας

- Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες.
- Κάθε ομάδα έχει αρχηγό που επιλέγει έναν τύπο αναπνοής για να τον αναπαραγάγει η άλλη ομάδα.
- Για μεγαλύτερο επίπεδο δυσκολίας, κάθε αρχηγός μπορεί να ζητήσει να αναπαραχθούν στη σειρά 2 ή 3 τύποι αναπνοής.

The image features a central green square with rounded corners, set against a background of a brown square with a diagonal hatched pattern. The Greek word 'Φυσιολογική' is centered within the green square in a bold, black, sans-serif font.

Φυσιολογική





Γρήγορη



Αργή



Θορυβώδης



Αγωνιώδης



Αυτές οι δραστηριότητες έχουν σκοπό να διδάξουν τα στάδια και τα βήματα του LIFEFORCE αλγορίθμου BLS.

**1. Προετοιμασία:** Ένα σετ καρτών σταδίων/βημάτων BLS ανά τάξη.

- Τοποθετήστε ένα σετ καρτών στο τραπέζι.
- Ο/Η εκπαιδευτικός τραβάει κάρτες και ζητά με τη σειρά από τους μαθητές να απαντήσουν.
- Ο/Η εκπαιδευτικός κατευθύνει την απάντηση και βοηθά περιγράφοντας την απάντηση ή ζητάει τη βοήθεια της τάξης.
- Εάν η ερώτηση εξακολουθεί να είναι πολύ δύσκολη για κάποιο παιδί, τραβάει μια νέα κάρτα ή ρωτάει όλη την τάξη.
- Το παιδί με τις περισσότερες σωστές απαντήσεις κερδίζει.

**2. Προετοιμασία:** Ένα σετ καρτών ανά ομάδα.

- Δημιουργήστε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα έχει ένα σετ καρτών.
- Κάθε παιδί τραβάει μια κάρτα και απαντά στις ερωτήσεις της.
- Εάν μια ερώτηση είναι πολύ δύσκολη, η κάρτα δίνεται σε ένα άλλο παιδί ή μπορεί να απαντηθεί από την ομάδα.
- Η ομάδα με τις περισσότερες σωστές απαντήσεις κερδίζει.

**3. Προετοιμασία:** Ένα σετ καρτών ανά ομάδα ή ανά παιδί.

Κερδίζει όποιος βρει πιο γρήγορα τη σωστή κάρτα σε ένα ζευγάρι καρτών, (ο/η εκπαιδευτικός δίνει ένα σενάριο σε κάθε ομάδα και ρωτάει ποια από τις δύο κάρτες είναι η σωστή).

Η ομάδα που θα απαντήσει πιο γρήγορα κερδίζει. Εναλλακτικά, η ερώτηση τίθεται σε όλη την τάξη και κάθε μαθητής απαντά ξεχωριστά.

**4. Προετοιμασία:** Ένα σετ καρτών ανά παιδί/ανά ομάδα.

Ο/Η εκπαιδευτικός λέει το όνομα ενός σταδίου και τα βήματά του, αλλά είτε παραλείπει ένα βήμα είτε προσθέτει ένα βήμα από ένα άλλο στάδιο. Τα παιδιά, μόνα ή σε ομάδες, εκτελούν την αλληλουχία που ακούν, εντοπίζουν και διορθώνουν το λάθος όσο πιο γρήγορα μπορούν.

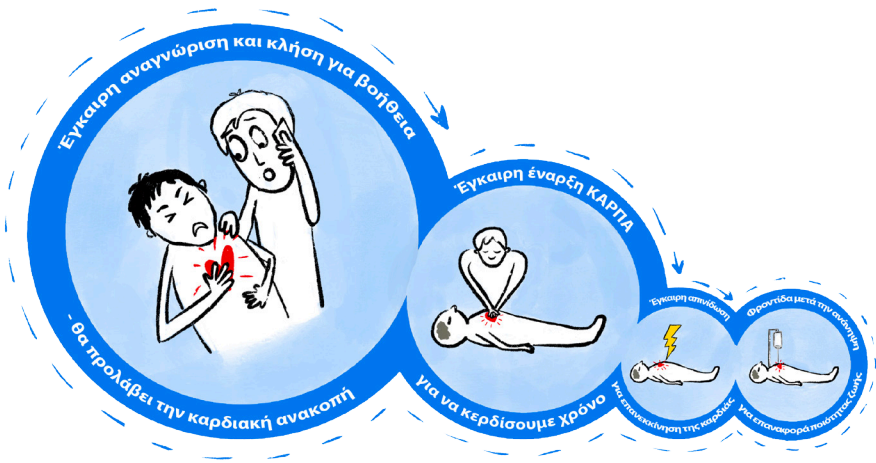
**5. Προετοιμασία:** Ένα σετ καρτών ανά ομάδα.

Στόχος του παιχνιδιού είναι να μαντέψουν σωστά τις κάρτες. Η ομάδα που μαντεύει σωστά τις περισσότερες κάρτες κερδίζει.

Κάθε ομάδα επιλέγει μια κάρτα και ένα παιδί για να την παρουσιάσει χρησιμοποιώντας παντομίμα. Η άλλη ομάδα πρέπει να μαντέψει σε ποιο στάδιο ανήκει η κάρτα και ποια κάρτα είναι. Το ίδιο μπορεί να γίνει και με ζωγραφική στον πίνακα. Τα στάδια και τα βήματα σχεδιάζονται και τα παιδιά της άλλης ομάδας μαντεύουν.

**Φωνολογική / σημασιολογική βοήθεια για τις δραστηριότητες**

- Ενδείξεις/βοήθεια (λεκτική και μη λεκτική) θα ήταν να δοθεί το αρχικό γράμμα/συλλαβή/λέξη της απάντησης - στόχου.
- Βοηθήστε χρησιμοποιώντας παντομίμα για τη δράση της κάρτας.
- Σχεδιάστε την σχετική εικόνα στον πίνακα.



# ΑΛΥΣΙΔΑ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ

Αυτό δεν είναι ένα ξεχωριστό βήμα στον Αλγόριθμο BLS, αλλά περισσότερο μια εισαγωγή για τα παιδιά, ότι με την έγκαιρη αναγνώριση καρδιακής ανακοπής, την κλήση για βοήθεια και την άμεση έναρξη ΚΑΡΠΑ μπορούν να γίνουν κρίκοι στην αλυσίδα επιβίωσης, ώστε όλοι μαζί (ιατρικές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, γιατροί κ.λπ.) να σώσουν μια ζωή!

**Βήμα 1:** Έγκαιρη αναγνώριση και κλήση για βοήθεια, για την πρόληψη της καρδιακής ανακοπής και την ενεργοποίηση των ιατρικών υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης.

**Βήμα 2:** Έγκαιρη ΚΑΡΠΑ από τους παρευρισκόμενους, για επιβράδυνση της βλάβης σε εγκέφαλο/καρδιά και για να κερδηθεί χρόνος μέχρι να έρθει απινιδωτής (AED) και οι ιατρικές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

**Βήμα 3:** Έγκαιρη απινίδωση - για την επανεκκίνηση της καρδιάς.

Οι ερωτήσεις στην ακόλουθη σελίδα μπορούν να χρησιμεύσουν και ως ανακεφαλαίωση μετά τη διδασκαλία του Αλγόριθμου BLS.

## Αλυσίδα επιβίωσης

- B1:** Μπορείς να αναφέρεις τους κρίκους της αλυσίδας επιβίωσης; (ΕΠ.1)
- B1:** Γιατί είναι σημαντικό να αναγνωρίσεις μια καρδιακή ανακοπή και να αντιδράσεις έγκαιρα; (ΕΠ.1)
- B1:** Μήπως θα ήταν καλύτερα να περιμένουμε τις ιατρικές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης χωρίς να δράσουμε; (ΕΠ.6)
- B2:** Μπορείς να αναφέρει, έναν λόγο για την έγκαιρη έναρξη ΚΑΡΠΑ από παρευρισκόμενους; (ΕΠ.2)
- B2:** Τι θα συνέβαινε αν αργούσαμε πάρα πολύ να αρχίσουμε ΚΑΡΠΑ; (ΕΠ.3)
- B2:** Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της έγκαιρης ΚΑΡΠΑ από τους παρευρισκόμενους; (ΕΠ.4)
- B3:** Τι συμβαίνει όταν κάνουμε έγκαιρη απινίδωση; (ΕΠ.1)
- B3:** Ποια είναι η λειτουργία της έγκαιρης απινίδωσης; (ΕΠ.4)
- B3:** Τι θα πρότεινες για τη βελτίωση της επιβίωσης του θύματος; (ΕΠ.6)



Ασφάλεια



ΑΣΦΑΛΕΙΑ

**Βήμα 1:** «Είναι η κατάσταση ασφαλής για μένα;»

(π.χ. κυκλοφορία, ηλεκτρισμός, φωτιά, θραύσματα)

**Βήμα 2:** «Είναι η κατάσταση ασφαλής για τους γύρω μου;»

**Βήμα 3:** «Είναι ασφαλές το άτομο που βρίσκεται σε ανάγκη;»



## Ασφάλεια

- B1:** Γράψε ποιους κινδύνους πρέπει να προσέξεις. (ΕΠ.2)
- B1:** Τι θα έκανες αν υπήρχε φωτιά γύρω από το θύμα; (ΕΠ.3)
- B1:** Γιατί είναι σημαντικό να δεις τους κινδύνους; (ΕΠ.5)
- B2:** Τι πρέπει να προσέξεις; (ΕΠ.2)
- B2:** Τι θα συμβεί αν οι άνθρωποι γύρω σου κινδυνεύουν; (ΕΠ.3)
- B2:** Θα ήταν καλύτερα να ξεκινήσεις αμέσως ΚΑΡΠΑ χωρίς να ελέγξεις την ασφάλεια; (ΕΠ.6)
- B3:** Περιέγραψε ένα ασφαλές περιβάλλον για το θύμα (ΕΠ.1)
- B3:** Για ποιον λόγο πρέπει να προσέξεις την κυκλοφορία των οχημάτων; (ΕΠ.5)
- B3:** Τι θα κάνεις αν υπάρχει πολλή κυκλοφορία κοντά στο θύμα; (ΕΠ.5)



Έλεγχος  
αντίδρασης



ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ

**Βήμα 1:** Γονάτισε δίπλα από το θύμα.

**Βήμα 2:** Κούνα απαλά τους ώμους του και ρώτα «Είστε καλά;».

## Έλεγχος αντίδρασης

**B1:** Ποιο είναι το πρώτο βήμα όταν ελέγχεις την αντίδραση; (ΕΠ.3)

**B1:** Γιατί πρέπει να κάνεις σε αυτό το βήμα; (ΕΠ.2)

**B1:** Πότε τελειώνει αυτό το βήμα; (ΕΠ.4)

**B2:** Γιατί πρέπει να ταρακουνήσεις τους ώμους του; (ΕΠ.5)

**B2:** Πώς αλλιώς μπορείς να δεις ότι το άτομο δεν αντιδρά; (ΕΠ.3)

**B2:** Τι θα γίνει αν δεν ελέγξεις την αντίδραση; (ΕΠ.3)



Έλεγχος  
φυσιολογικής  
αναπνοής



ΕΛΕΓΧΟΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗΣ  
ΑΝΑΠΝΟΗΣ

**Βήμα 1:** Αν το θύμα δεν αντιδρά (π.χ δεν μιλάει ή δεν κουνιέται), έλεγξε αν έχει φυσιολογική αναπνοή.

**Βήμα 2:** Βάλε το χέρι σου στο μέτωπό του και τα ακροδάχτυλα του άλλου χεριού κάτω από το πηγούνι.

**Βήμα 3:** Γείρε απαλά το κεφάλι του θύματος προς τα πίσω, σηκώνοντας το πηγούνι του για να ανοίξει ο αεραγωγός.

**Βήμα 4:** Πλησίασε το κεφάλι σου πάνω από το κεφάλι του θύματος.

**Βήμα 5:** ΔΕΣ αν ο θώρακας κινείται.

**Βήμα 6:** ΑΚΟΥ για αναπνευστικούς ήχους.

**Βήμα 7:** ΑΙΣΘΑΝΣΟΥ την αναπνοή του θύματος στο μάγουλό σου.

**Βήμα 8:** Αφού δεις, ακούσεις και αισθανθείς για 10 δευτερόλεπτα, σκέψου: «Είναι αυτή η αναπνοή φυσιολογική Ή είναι βήχας, βογγητό, ρουθόνισμα;»



## Έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής

**B1:** Τι συμβαίνει αν το θύμα δεν αντιδρά; Τι πρέπει να κάνεις τότε; (ΕΠ.3)

**B1:** Πώς ελέγχεις αν έχει φυσιολογική αναπνοή; (ΕΠ.6)

**B1:** Γιατί χρειάζεται ο έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής; (ΕΠ.5)

**B2:** Τι θα κάνεις πρώτα με το κεφάλι του θύματος; (ΕΠ.2)

**B2:** Γιατί πρέπει να το τοποθετήσεις σε αυτή τη θέση; (ΕΠ.2)

**B2:** Σε ποιο σημείο του κεφαλιού θα δώσεις προσοχή μετά; (ΕΠ.5)

**B3:** Εξήγησε τι συμβαίνει σε αυτή την εικόνα. (ΕΠ.2)

**B3:** Δείξε την κίνηση με τα δύο σου χέρια. (ΕΠ.4)

**B3:** Ποιος είναι ο λόγος για αυτή τη στάση; (ΕΠ.5)

**B4:** Γιατί πρέπει να πλησιάσεις το κεφάλι σου; (ΕΠ.1)

**B4:** Περιγράψε τη στάση σου. (ΕΠ.3)

**B4:** Σε ποια κατεύθυνση είναι στραμμένο το κεφάλι σου; (ΕΠ.5)

**B5:** Τι διαφορετικό κάνεις στο τρίτο βήμα από ό,τι στο δεύτερο; (ΕΠ.2)

**B5:** Μπορείς να ελέγξεις αν έχει φυσιολογική αναπνοή μόνο κοιτώντας; (ΕΠ.6)

**B5:** Αν φοράει πολλά ρούχα, θα μπορέσεις να ελέγξεις; (ΕΠ.5)

**B6:** Με ποια αίσθηση ελέγχεις σε αυτή την εικόνα; (ΕΠ.2)

**B6:** Τι νομίζεις ότι πρέπει να ακούσεις; (ΕΠ.4)

**B6:** Τι μπορεί να σε εμποδίσει να ακούσεις την αναπνοή; (ΕΠ.4)

**B7:** Τι σημαίνει αν νιώσεις την αναπνοή του θύματος; (ΕΠ.1)

**B7:** Ποια σχέση έχουν η αναπνοή του θύματος και η ΚΑΡΠΑ; (ΕΠ.4)

**B7:** Γιατί ελέγχεις την αναπνοή του θύματος και με τους 3 τρόπους; (ΕΠ.5)

**B8:** Τι πρέπει να σκεφτείς σε αυτή την κατάσταση; (ΕΠ.3)

**B8:** Είναι καλό να αναπνέει το θύμα πάρα πολύ αργά; (ΕΠ.6)

**B8:** Ο βήχας είναι σημάδι φυσιολογικής αναπνοής; (ΕΠ.6)

Κλήση για βοήθεια



ΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ

## 10.4

**Βήμα 1:** Αν το θύμα δεν αντιδρά ή/και δεν αναπνέει ή αναπνέει μη φυσιολογικά, ζήτη από κάποιον να καλέσει τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή τηλεφώνησέ τους εσύ.

**Βήμα 2:** Μείνε με το θύμα ενώ καλείς για βοήθεια, αν είναι δυνατόν.

**Βήμα 3:** Κάλεσε 112.

**Βήμα 4:** Βάλε ανοικτή ακρόαση, αν είναι δυνατόν.

**Βήμα 5:** Πες το όνομά σου, πού βρίσκεσαι, τι συνέβη και απάντα στις ερωτήσεις που σου κάνουν.

**Βήμα 6:** Μην κλείσεις το τηλέφωνο.

**Βήμα 7:** Στείλε κάποιον να φέρει έναν απινιδωτή, αν υπάρχει. Αν είσαι μόνος/μόνη, μην αφήσεις το θύμα, αλλά ξεκίνα ΚΑΡΠΑ.

## Κλήση για βοήθεια

**B1:** Τι κάνεις όταν δεν υπάρχει άλλο άτομο κοντά σου; (ΕΠ.2)

**B1:** Τι μπορεί να συμβεί αν δεν καλέσεις τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης αμέσως; (ΕΠ.3)

**B1:** Τι μπορείς να κάνεις αν δεν έχεις κινητό; (ΕΠ.5)

**B2:** Πρέπει να μείνεις με το θύμα ενώ καλείς για βοήθεια; (ΕΠ.2)

**B2:** Γιατί πρέπει να μείνεις με το θύμα; (ΕΠ.4)

**B2:** Τι μπορεί να συμβεί αν απομακρυνθείς από το θύμα; (ΕΠ.4)

**B3:** Ποιον αριθμό πρέπει να καλέσεις; (ΕΠ.1)

**B3:** Υπάρχει άλλος αριθμός που μπορείς να καλέσεις; (ΕΠ.3)

**B4:** Τι δείχνει αυτό το σύμβολο; (ΕΠ.1)

**B4:** Πιστεύεις ότι είναι καλό να βάλεις το τηλέφωνο σε ανοικτή ακρόαση; (ΕΠ.5)

**B4:** Γιατί είναι σημαντικό να βάλεις το τηλέφωνο σε ανοικτή ακρόαση; (ΕΠ.4)

**B5:** Τι θα σε ρωτούσαν οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης σε αυτή την περίπτωση; (ΕΠ.2)

**B5:** Πώς θα ένιωθες αν βρισκόσουν σε αυτή την κατάσταση; (ΕΠ.6)

**B5:** Τι θα μπορούσες να κάνεις ταυτόχρονα με την κλήση; (ΕΠ.5)

**B6:** Υπάρχει πρόβλημα αν κλείσεις το τηλέφωνο αφού απαντήσεις στις ερωτήσεις; (ΕΠ.1)

**B6:** Για ποιον λόγο είναι σημαντικό να μην κλείσεις το τηλέφωνο; (ΕΠ.4)

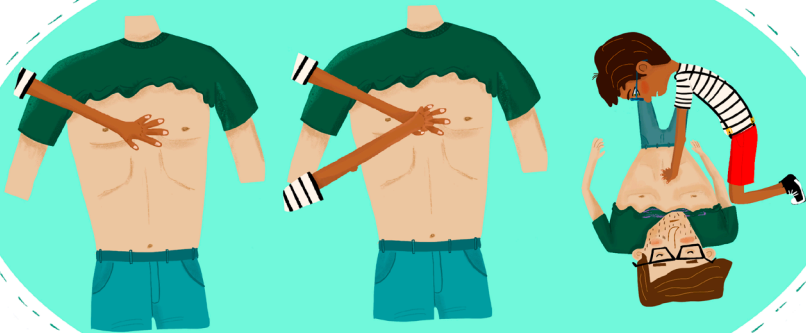
**B6:** Πώς θα ένιωθες σε αυτή την κατάσταση; (ΕΠ.6)

**B7:** Ποιος πρέπει να φέρει απινιδωτή; (ΕΠ.1)

**B7:** Πώς θα ζητήσεις βοήθεια από κάποιον που βρίσκεται εκεί; (ΕΠ.3)

**B7:** Τι θα συμβεί αν πας εσύ να φέρεις απινιδωτή; (ΕΠ.5)

Θωρακικές  
συμπιέσεις



ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ

## 10.5

**Βήμα 1:** Βάλε τη βάση της παλάμης σου στο κέντρο του θώρακα του θύματος.

**Βήμα 2:** Βάλε την παλάμη του άλλου χεριού σου πάνω από το πρώτο χέρι και μπλέξε τα δάχτυλά σου.

**Βήμα 3:** Έχε τα χέρια σου τεντωμένα.

**Βήμα 4:** Βάλε το σώμα σου κάθετα πάνω από τον θώρακα του θύματος και πίεσε προς τα κάτω το στήρνο, 5 εκ.- 6 εκ..

**Βήμα 5:** Μετά από κάθε συμπίεση, αποσυμπίεσε την πίεση στον θώρακα, χωρίς να χάσεις την επαφή μεταξύ των χεριών σου και του στήρνου.

**Βήμα 6:** Επανάλαβε με ρυθμό 100-120 συμπίεσεις ανά λεπτό.



## Θωρακικές συμπίεσεις

**B1:** Περιγράψε τη θέση του χεριού σου. (ΕΠ.1)

**B1:** Γιατί είναι σημαντικό να μην τοποθετήσεις το χέρι στην κοιλιά; (ΕΠ.5)

**B1:** Θα έβγαζες τα ρούχα από το πάνω μέρος του σώματος του θύματος; (ΕΠ.6)

**B2:** Πόσα χέρια χρειάζεσαι για το βήμα αυτό; (ΕΠ.2)

**B2:** Γιατί είναι σημαντικό να μπλέξεις τα δάχτυλά σου; (ΕΠ.6)

**B2:** Γιατί ο Μάρκο τοποθέτησε τα χέρια του με αυτόν τον τρόπο; (ΕΠ.6)

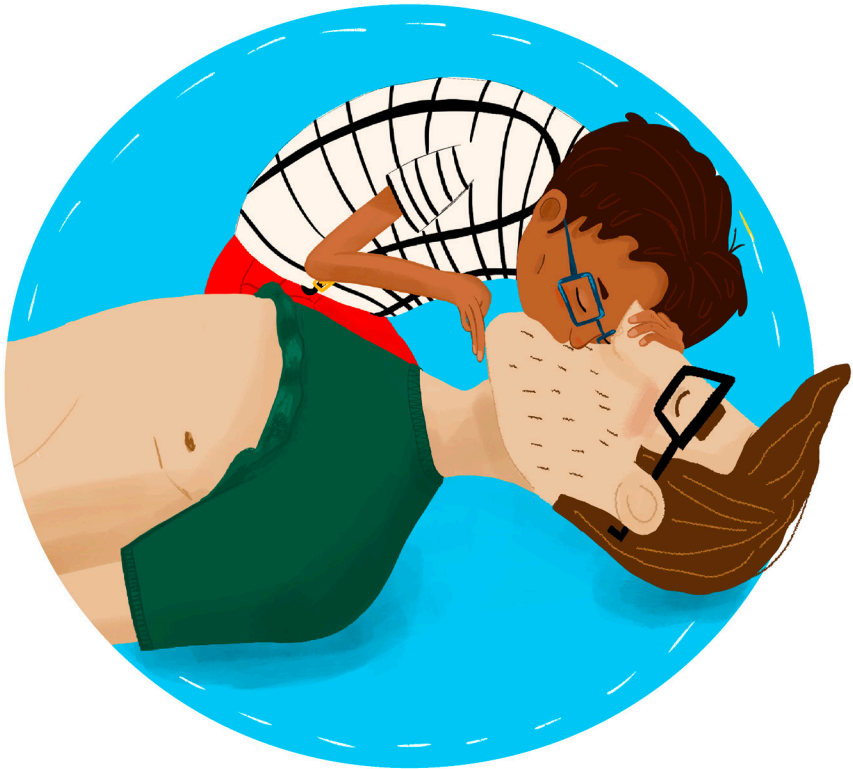
**B3:** Γιατί πρέπει να έχεις τα χέρια σου τεντωμένα όταν κάνεις θωρακικές συμπίεσεις; (ΕΠ.1)

**B3:** Πώς ελέγχεις αν τα χέρια σου είναι τεντωμένα; (ΕΠ.4)

**B3:** Τι θα γινόταν αν τα χέρια σου ήταν λυγισμένα; (ΕΠ.6)

- B4:** Πόσο βαθιά πρέπει να πιέσεις το στήρνο; (ΕΠ.1)
- B4:** Γιατί πρέπει να πιέζεις τόσο βαθιά; (ΕΠ.3)
- B4:** Τι θα συνέβαινε αν δεν πιέζες τόσο βαθιά; (ΕΠ.5)
- B5:** Τι συμβαίνει μετά από κάθε θωρακική συμπίεση; (ΕΠ.1)
- B5:** Εξήγησε τον λόγο της αποσυμπίεσης. (ΕΠ.5)
- B5:** Γιατί δεν πρέπει να σηκώσεις τα χέρια σου από τον θώρακα του θύματος; (ΕΠ.4)
- B6:** Περιέγραψε αυτό το βήμα. (ΕΠ.4)
- B6:** Φτιάξε ένα τραγουδί για τον ρυθμό των θωρακικών συμπίεσεων. (ΕΠ.6)
- B6:** Γιατί πρέπει να κάνεις 100-120 συμπίεσεις ανά λεπτό; (ΕΠ.6)

Εμφυσησεις  
διάσωσης



ΕΜΦΥΣΗΣΕΙΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ

**Βήμα 1:** Μετά από 30 συμπίεσεις, άνοιξε τον αεραγωγό, κλείσε τη μύτη με τον δείκτη και τον αντίχειρα του χεριού σου που είναι στο μέτωπο του θύματος. Άφησε το στόμα του θύματος να ανοίξει.

**Βήμα 2:** Πάρε μια κανονική αναπνοή, βάλε τα χείλη σου γύρω από το στόμα του θύματος και φρόντισε να εφαρμόσουν καλά.

**Βήμα 3:** Φύσα σταθερά στο στόμα για 1 δευτερόλεπτο, παρακολουθώντας αν σηκωθεί ο θώρακας.

**Βήμα 4:** Πάρε άλλη μια αναπνοή. Επανάλαβέ το άλλη μια φορά (2 εμφυσήσεις συνολικά)!

**Βήμα 5:** Κάνε συνεχώς 30 θωρακικές συμπίεσεις και 2 εμφυσήσεις διάσωσης, μέχρι να έρθει βοήθεια!

## Εμφυσησεις διάσωσης

**B1:** Μετά από πόσες συμπιέσεις κάνεις εμφυσησεις διάσωσης; (ΕΠ.1)

**B1:** Περιγράψε τα βήματα αυτού του σταδίου. (ΕΠ.4)

**B1:** Ποιον άλλο τίτλο θα έδινες σε αυτό το στάδιο; (ΕΠ.6)

**B2:** Τι κάνει ο Μάρκο εδώ; (ΕΠ.2)

**B2:** Παίρνεις μια κανονική αναπνοή ή πιο βαθιά; (ΕΠ.5)

**B2:** Πώς καταλαβαίνεις ότι όλος ο αέρας μπαίνει στο στόμα του θύματος; (ΕΠ.4)

**B3:** Για πόσα δευτερόλεπτα φυσάς στο στόμα του θύματος; (ΕΠ.3)

**B3:** Τι θα κάνεις αν δεν σηκωθεί ο θώρακας; (ΕΠ.5)

**B3:** Τι θα κάνεις αν δεν θέλεις να κάνεις εμφυσησεις διάσωσης; (ΕΠ.3)

**B4:** Πόσες φορές πρέπει να φυσήξεις στο στόμα του θύματος; (ΕΠ.1)

**B4:** Γιατί κάνεις εμφυσήσεις; (ΕΠ.4)

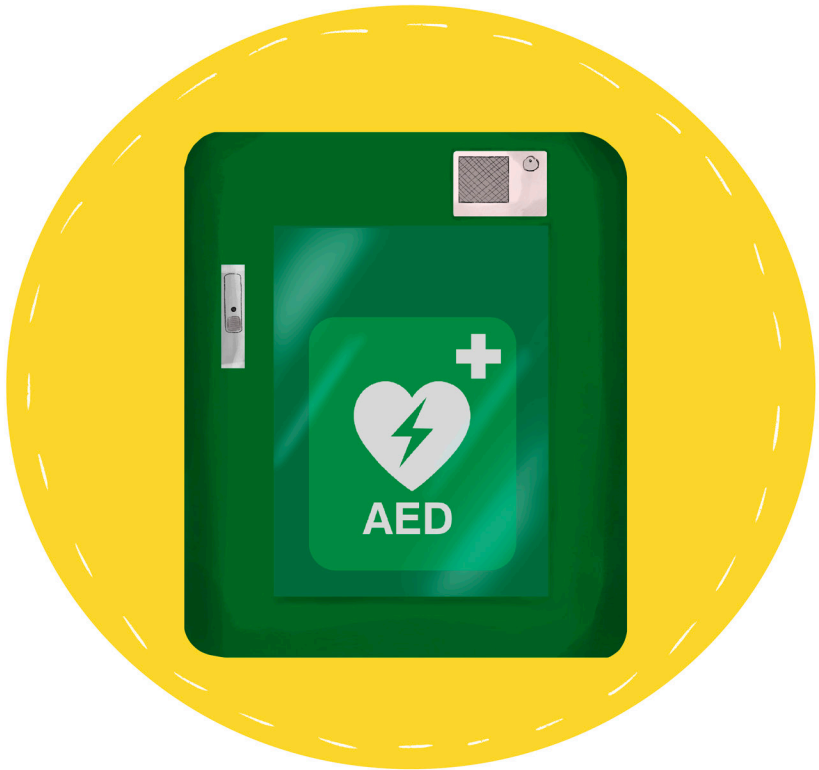
**B4:** Θεωρείς πιο σημαντικές τις εμφυσήσεις ή τις συμπιέσεις; (ΕΠ.5)

**B5:** Ποια είναι τα βήματα αυτού του σταδίου; (ΕΠ.1)

**B5:** Πόσες θωρακικές συμπιέσεις και εμφυσήσεις διάσωσης κάνεις κάθε φορά; (ΕΠ.4)

**B5:** Γιατί είναι σημαντικό να συνεχίσεις τις θωρακικές συμπιέσεις; (ΕΠ.5)

Αναζήτηση  
απινιδωτή



ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗ

## 10.7

**Βήμα 1:** Κοίτα γύρω σου για το σήμα του απινιδωτή (AED).

**Βήμα 2:** Αν υπάρχει βοηθός, θα πρέπει να φέρει τον απινιδωτή (AED), ενώ εσύ συνεχίζεις ΚΑΡΠΑ στο θύμα.

**Βήμα 3:** Αν δεν υπάρχει απινιδωτής (AED), συνέχισε την ΚΑΡΠΑ.



## Αναζήτηση απινιδωτή (AED)

**B1:** Περιγράψε τρία πράγματα από το σήμα του απινιδωτή (AED); (ΕΠ.1)

**B1:** Πού μπορεί να βρίσκεται ένας απινιδωτής (AED); (ΕΠ.4)

**B1:** Ζωγράφισε το σύμβολο του απινιδωτή (AED). (ΕΠ.6)

**B2:** Θα μπορούσατε να πάτε και οι δύο να φέρετε τον απινιδωτή (AED); (ΕΠ.1)

**B2:** Αν δεν υπάρχει βοηθός, πότε πηγαίνεις εσύ να φέρεις τον απινιδωτή (AED); (ΕΠ.4)

**B2:** Ξέρεις αν υπάρχει απινιδωτής (AED) κοντά στο σχολείο σου; (ΕΠ.3)

**B3:** Γιατί είναι σημαντικό να συνεχίσεις την ΚΑΡΠΑ; (ΕΠ.1)

**B3:** Τι θα κάνεις αν ακούσεις σειρήνα ασθενοφόρου; (ΕΠ.4)

**B3:** Πότε μπορείς να σταματήσεις την ΚΑΡΠΑ; (ΕΠ.5)



Απόφραξη  
αεραγωγού



ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ  
ΑΠΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ

**Βήμα 1:** Αν δεις ένα άτομο να κρατάει τα χέρια του γύρω από τον λαιμό του και να βήχει,

**Βήμα 1.1** πες σε αυτό το άτομο να βήξει.

**Βήμα 2:** Αν το άτομο δεν μπορεί να μιλήσει ή να αναπνεύσει,

**Βήμα 2.1:** στήριξε τον θώρακά του με ένα χέρι, γείρε τον εμπρός και δώσε 5 χτυπήματα ανάμεσα στις ωμοπλάτες, με την παλάμη του άλλου χεριού.

## Απόφραξη αεραγωγού από ξένο σώμα

**B1:** Μπορείς να περιγράψεις τι συμβαίνει εδώ; (ΕΠ.2)

**B1:** Πότε μπορεί να συμβεί αυτό; (ΕΠ.4)

**B1:** Γιατί βήχει αυτό το άτομο; (ΕΠ.5)

**B2:** Τι θα πεις σε ένα άτομο που πνίγεται; (ΕΠ.3)

**B2:** Γιατί είναι καλό να βήχει αυτό το άτομο; (ΕΠ.4)

**B2:** Γιατί δεν πρέπει να πιεί νερό αυτό το άτομο; (ΕΠ.5)

**B3:** Πώς νομίζεις ότι αισθάνεται το άτομο που πνίγεται; (ΕΠ.2)

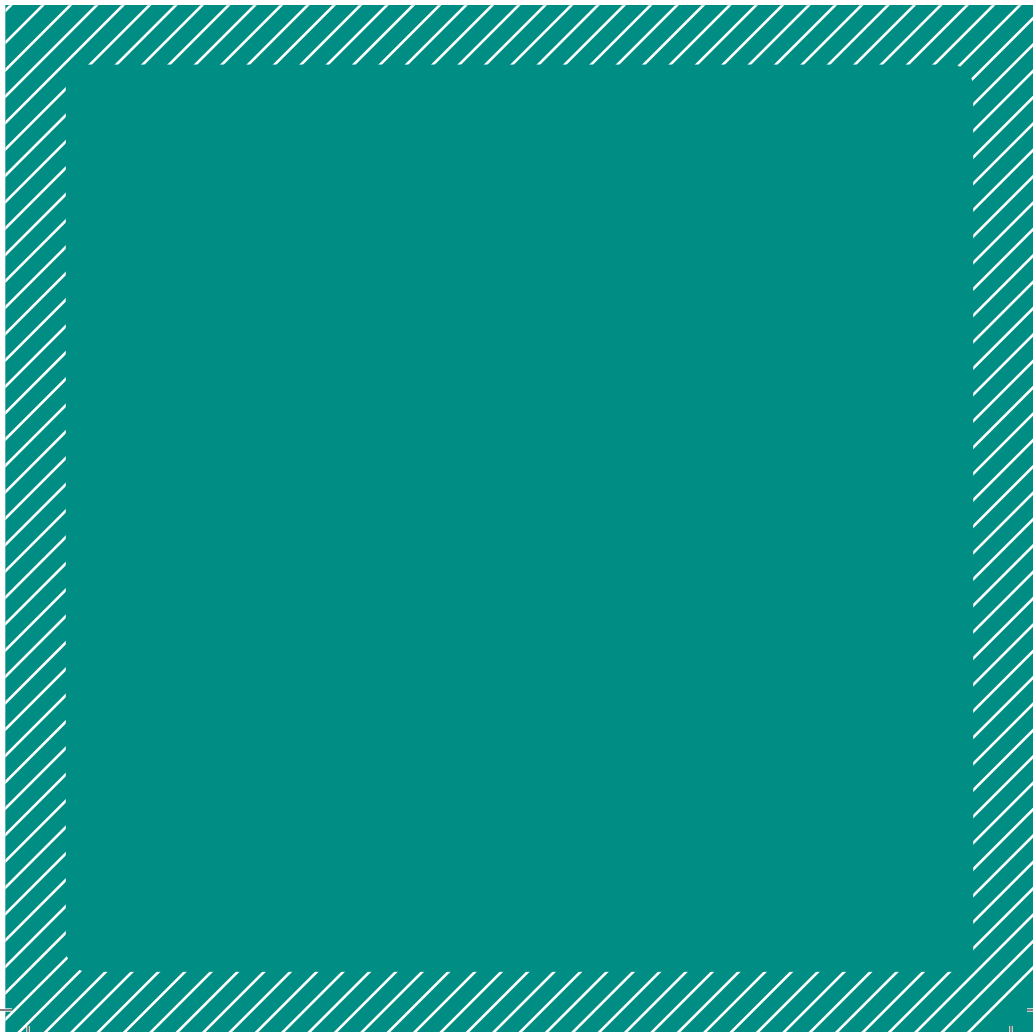
**B3:** Πώς θα καταλάβεις ότι το άτομο δεν μπορεί να μιλήσει ή να αναπνεύσει; (ΕΠ.3)

**B3:** Γιατί δεν μπορεί να μιλήσει ή να αναπνεύσει το άτομο; (ΕΠ.5)

**B4:** Εξήγησε τι κάνει ο Μάρκο σε αυτή την εικόνα. (ΕΠ.2)

**B4:** Γιατί πρέπει να δώσουμε χτυπήματα; (ΕΠ.3)

**B4:** Φαντάσου ότι είσαι ένας από τους χαρακτήρες και γράψε τι συνέβη στο τετράδιό σου. (ΕΠ.6)



## **Δραστηριότητες**

### **ΜΕΡΟΣ Α**

#### **Σενάρια 6-8**

Τα σενάρια αυτά είναι πολύ κοντά στις πραγματικές εμπειρίες των παιδιών και αντιστοιχούν στον τόπο όπου παρέχεται η εκπαίδευση, έτσι ώστε να αποφευχθεί η σύγχυση: το σχολείο είναι το κύριο στοιχείο.

### **ΜΕΡΟΣ Β**

#### **Σενάρια 8-10**

Τα σενάρια αυτά είναι πολύ κοντά στις εμπειρίες της πραγματικής ζωής των παιδιών, αλλά πηγαίνουν ένα βήμα πιο πέρα συμπεριλαμβάνοντας δημόσιους χώρους στην πόλη/στο χωριό, που δεν αφορούν αποκλειστικά τα παιδιά - όπως συμβαίνει με τις παιδικές χαρές - και το σπίτι ως ένα μέρος όπου περνούν τον χρόνο τους πολύ πιο ανεξάρτητα.







## **BLS Σενάριο 1 (6-8)**

Βρισκόμαστε στην παιδική χαρά μπροστά από το σχολείο, όπου συνήθως τα παιδιά περνούν τον χρόνο τους με τους φίλους τους μετά το σχολείο. Μια γυναίκα καταρρέει και τα παιδιά μπορούν εύκολα να αντιληφθούν το γεγονός, καθώς συμβαίνει κοντά στην κούνια.

Άτομα στο σενάριο: παιδιά, μια νταντά, μια ομάδα 3 εφήβων που συζητούν γύρω από το παγκάκι, ένας παππούς, μια μητέρα και η γυναίκα που καταρρέει.

Αντικείμενα: Υπάρχει ένα σιντριβάνι. Από το πάρκο βλέπεις έναν μικρό δρόμο. Το σχολείο φαίνεται και είναι κοντά. Υπάρχει ένα παγκάκι και μια παιδική χαρά.

## **BLS Σενάριο 1 (6-8)**

### **Κάρτα 1 Ασφάλεια**

1. Μπορείς να αναφέρεις 3 πράγματα που πρέπει να κάνεις; (ΕΠ.1)
2. Πώς θα ελέγξεις ότι η κατάσταση είναι ασφαλής για εσένα; (ΕΠ.1)
3. Τι θα έλεγες σε άλλα παιδιά αν πλησίαζαν τη γυναίκα; (ΕΠ.6)

### **Κάρτα 2 Έλεγχος αντίδρασης**

1. Το να κουνάς τους ώμους της γυναίκας και να της μιλάς είναι μια καλή ιδέα. Σωστό ή λάθος; (ΕΠ.1)
2. Ποια θέση θα έπαιρνες για να καταλάβεις τι συμβαίνει στη γυναίκα; (ΕΠ.3)
3. Γιατί είναι τόσο σημαντικό να καταλάβεις αν αντιδρά ακόμη; (ΕΠ.5)

### **Κάρτα 3 Έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής**

1. Περιγράψε τη θέση των χεριών και των άκρων των δακτύλων σου. (ΕΠ.1)
2. Πώς θα καταλάβεις αν η γυναίκα αναπνέει φυσιολογικά; (ΕΠ.3)
3. Μπορείς να πεις τις αισθήσεις που χρησιμοποίησες για να ελέγξεις την αναπνοή; (ΕΠ.4)

### **Κάρτα 4 Κλήση για βοήθεια**

1. Θυμάσαι τον αριθμό έκτακτης ανάγκης; (ΕΠ.1)
2. Ποιο άτομο πρέπει να καλέσει για βοήθεια; (επίλεξε από την εικόνα) (ΕΠ.2)
3. Ποιες πληροφορίες θα έδινες για να εξηγήσεις στον τηλεφωνητή / στην τηλεφωνήτρια έκτακτης ανάγκης τι συμβαίνει; (ΕΠ.4)

### **Κάρτα 5 Θωρακικές συμπίεσεις**

1. Θυμάσαι τι να κάνεις με τα χέρια σου, ενώ περιμένεις το ασθενοφόρο; (ΕΠ.1)
2. Περιέγραψε πώς πρέπει να κάνεις θωρακικές συμπίεσεις. (ΕΠ.1)
3. Τι πρέπει να προσέξεις για να κάνεις σωστές θωρακικές συμπίεσεις; (ΕΠ.5)

### **Κάρτα 6 Εμφυσησεις διάσωσης**

1. Θυμάσαι πώς να συνδυάζεις θωρακικές συμπίεσεις και εμφυσησεις διάσωσης; (ΕΠ.1)
2. Μπορείς να δώσεις έναν λόγο γιατί πρέπει να κάνεις εμφυσησεις διάσωσης; (ΕΠ.2)
3. Τι θα έκανες, αν δεν μπορούσες να κάνεις εμφυσησεις διάσωσης στόμα με στόμα; (ΕΠ.6)

### **Κάρτα 7 Αναζήτηση απινιδωτή**

1. Πώς μοιάζει ένας απινιδωτής (AED); (ΕΠ.1)
2. Η απινίδωση πρέπει να γίνεται μέσα σε 3-5 λεπτά από την κατάρρευση του θύματος. Σωστό ή λάθος; (ΕΠ.1)
3. Μπορείς να εξηγήσεις γιατί είναι σημαντικό να χρησιμοποιήσουμε απινιδωτή σε ένα θύμα καρδιακής αναπνοής; (ΕΠ.6)



## **BLS Σενάριο 2 (6-8)**

Βρισκόμαστε στο σχολείο, κατά τη διάρκεια του μαθήματος και ο εκπαιδευτικός καταρρέει. Τα παιδιά κάθονται σε μονά θρανία, υπάρχουν σχολικές τσάντες στα ράφια, τρία μεγάλα παράθυρα στην αριστερή πλευρά της αίθουσας και μια πόρτα στα δεξιά.

Άτομα στο σενάριο: υπάρχουν 20 παιδιά, ο εκπαιδευτικός που κατέρρευσε, δύο επιστάτες στον διάδρομο και ένας εκπαιδευτικός που περνάει από τον διάδρομο κοντά στην πόρτα (κοντά στην αίθουσα διδασκαλίας, μπορεί εύκολα να ακούσει θορύβους ή φωνές). Ο εκπαιδευτικός κρατάει πολλά χαρτιά και βιβλία.

Αντικείμενα: μονά θρανία, ένα ράφι για τις σχολικές τσάντες, ένα τραπέζι με χαρτομάντιλα και ένα μπουκάλι νερό με πλαστικά ποτήρια για να πίνουν οι μαθητές/μαθήτριες, το γραφείο του εκπαιδευτικού που βρίσκεται κοντά στο πρώτο παράθυρο μπροστά από τις σειρές θρανίων (4 σειρές, 5 παιδιά σε κάθε σειρά), ένας διαδραστικός πίνακας, ένας μαυροπίνακας κι ένα ντουλάπι με φάρμακα.

## **BLS Σενάριο 2 (6-8)**

### **Κάρτα 1 Ασφάλεια**

1. Ποιες ερωτήσεις θα κάνεις στον εαυτό σου για να ελέγξεις την ασφάλεια; (ΕΠ.1)
2. Μπορείς να διακρίνεις πιθανούς κινδύνους στην εικόνα; (ΕΠ.2)
3. Πώς θα ελέγξεις ότι η κατάσταση είναι ασφαλής για εσένα; (ΕΠ.5)

### **Κάρτα 2 Έλεγχος αντίδρασης**

1. Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που πρέπει να ελέγξεις όταν γονατίζεις δίπλα στον εκπαιδευτικό; (ΕΠ.1)
2. Πώς θα ελέγξεις εάν ο εκπαιδευτικός εξακολουθεί να ανταποκρίνεται; (ΕΠ.5)
3. Γιατί είναι τόσο σημαντικό να ελέγξεις εάν ο εκπαιδευτικός εξακολουθεί να ανταποκρίνεται (ΕΠ.5);

### **Κάρτα 3 Έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής**

1. Θυμάσαι πού πρέπει να τοποθετήσεις τα χέρια σου; (ΕΠ.1)
2. Μπορείς να εξηγήσεις στον νέο σου συμμαθητή/στη νέα σου συμμαθήτρια πώς να δράσει; (ΕΠ.2)
3. Μπορείς να πεις τις αισθήσεις που χρησιμοποίησες για να ελέγξεις την αναπνοή; (ΕΠ.4)

### **Κάρτα 4 Κλήση για βοήθεια**

1. Ποιον είναι καλύτερο να εμπλέξεις για να καλέσει για βοήθεια; (επίλεξε από την εικόνα) (ΕΠ.2)
2. Τι πρέπει να κάνεις αν το άτομο δίπλα σου δεν έχει τηλέφωνο για να καλέσει για βοήθεια; (ΕΠ.3)
3. Γιατί είναι σημαντικό να ενεργοποιήσεις την ανοικτή ακρόαση; (ΕΠ.5)

### **Κάρτα 5 Θωρακικές συμπίεσεις**

1. Περιγράψε τι συμβαίνει όταν κάνεις θωρακικές συμπίεσεις; (ΕΠ.1)
2. Μπορείς να εξηγήσεις τι συμβαίνει όταν βάζεις τα χέρια σου στη μέση του θώρακα του εκπαιδευτικού; (ΕΠ.2)
3. Τι πρέπει να προσέξεις για να κάνεις σωστές θωρακικές συμπίεσεις; (ΕΠ.5)

### **Κάρτα 6 Εμφυσέςεις διάσωσης**

1. Γιατί οι εμφυσέςεις διάσωσης είναι σημαντικές; (ΕΠ.1)
2. Μπορείς να περιγράψεις τα βήματα που κάνεις στις εμφυσέςεις διάσωσης; (ΕΠ.1)
3. Πώς θα ελέγξεις εάν ο εκπαιδευτικός αναπνέει φυσιολογικά; (ΕΠ.6)

### **Κάρτα 7 Αναζήτηση απινιδωτή**

1. Θυμάσαι το σύμβολο του απινιδωτή; (ΕΠ.1)
2. Μπορείς να εξηγήσεις γιατί είναι σημαντικό να χρησιμοποιήσουμε απινιδωτή σε ένα θύμα καρδιακής αναπνοής; (ΕΠ.2)
3. Ποιος θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει τον απινιδωτή; Γιατί; (ΕΠ.4)





## **BLS Σενάριο 1 (8-10)**

Βρισκόμαστε στη μικρή πλατεία της γειτονιάς του χωριού/της πόλης όταν ένας νεαρός άνδρας καταρρέει. Μια μικρή ομάδα 3 παιδιών παρατηρεί τη σκηνή, καθώς περιμένουν στην ουρά, στο περίπτερο με τα παγωτά στην πλατεία. Βρίσκονται στην ουρά μαζί με έναν γονέα, που συνοδεύει τους τρεις φίλους.

Άνθρωποι στο σενάριο: παγωτατζής, ένας γονέας, 3 παιδιά, ο νεαρός που καταρρέει, ένα ζευγάρι που περιμένει στη στάση του λεωφορείου κοντά στο περίπτερο, ένας άνδρας με σκύλο που περνάει από την πλατεία.

Αντικείμενα: το περίπτερο στην πλατεία, η στάση του λεωφορείου (με ένα λεωφορείο που έρχεται στη στάση), λίγα αυτοκίνητα στον παρακείμενο δρόμο, δύο παγκάκια, ένα μικρό σιντριβάνι, μια θήκη με τον δημόσιο απινιδωτή (δωρεά στην κοινότητα). Υπάρχουν επίσης ανθοπωλείο, φαρμακείο και εφημεριδοπώλης.

## **BLS Σενάριο 1 (8-10)**

### **Κάρτα 1 Ασφάλεια**

1. Ποιοι κίνδυνοι υπάρχουν; (ΕΠ.1)
2. Τι θα μπορούσες να κάνεις για να μειωθούν οι κίνδυνοι που υπάρχουν σε αυτή την κατάσταση; (ΕΠ.5)
3. Ποιοι θα μπορούσαν να σε βοηθήσουν να κάνεις τη σκηνή ασφαλή; (ΕΠ.5)

### **Κάρτα 2 Έλεγχος αντίδρασης**

1. Μπορείς να περιγράψεις τα βήματα που κάνεις για να ελέγξεις την αντίδραση του άντρα; (ΕΠ.1)
2. Πώς θα καταλάβεις αν ο άνδρας αντιδρά ή όχι; (ΕΠ.4)
3. Ποιο είναι το επόμενο βήμα που πρέπει να κάνεις αν ο άνδρας δεν αντιδρά; (ΕΠ.5)

### **Κάρτα 3 Έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής**

1. Μπορείς να εξηγήσεις στους φίλους/στις φίλες σου πώς να δράσουν; (ΕΠ.2)
2. Μπορείς να περιγράψεις πώς θα χρησιμοποιήσεις τις αισθήσεις σου για να ελέγξεις τη φυσιολογική αναπνοή; (ΕΠ.4)
3. Τι μπορεί να δυσκολέψει τον έλεγχο της φυσιολογικής αναπνοής; (ΕΠ.5)

### **Κάρτα 4 Κλήση για βοήθεια**

1. Μπορείς να περιγράψεις στους κοντινούς ανθρώπους πώς να καλέσουν βοήθεια; (ΕΠ.1)
2. Μπορείς να εξηγήσεις γιατί είναι πολύ σημαντικό να καλέσεις βοήθεια; (ΕΠ.5)
3. Ποιες πληροφορίες θα χρησιμοποιούσες για να περιγράψεις τον τόπο που βρισκόσουν; (ΕΠ.6)

### **Κάρτα 5 Θωρακικές συμπίεσεις**

1. Μπορείς να θυμηθείς πώς πρέπει να πιέσεις τον θώρακα του άνδρα; (ΕΠ.1)
2. Ποια σχέση έχουν οι θωρακικές συμπίεσεις με τη διάσωση του άνδρα; (ΕΠ.4)
3. Τι κάνει τις θωρακικές συμπίεσεις πιο αποτελεσματικές; (ΕΠ.5)

### **Κάρτα 6 Εμφυσέςεις διάσωσης**

1. Μπορείς να θυμηθείς τον αριθμό των εμφυσήσεων; (ΕΠ.1)
2. Ποια είναι η λειτουργία των εμφυσήσεων διάσωσης; (ΕΠ.4)
3. Μπορείς να εξηγήσεις πώς γίνονται οι εμφυσέςεις διάσωσης; (ΕΠ.6)

### **Κάρτα 7 Αναζήτηση απινιδωτή**

1. Μπορείς να περιγράψεις έναν απινιδωτή; (ΕΠ.1)
2. Πού θα έβρισκες έναν απινιδωτή; (ΕΠ.2)
3. Ποια είναι η λειτουργία ενός απινιδωτή; (ΕΠ.4)



## **BLS Σενάριο 2 (8-10)**

Βρισκόμαστε στο σπίτι, στο σαλόνι, όπου μια μητέρα εργάζεται και τα δύο παιδιά της (αδέλφια) παίζουν βιντεοπαιχνίδια. Η μητέρα χάνει τις αισθήσεις της και πέφτει στο πάτωμα, οπότε τα παιδιά της αντιλαμβάνονται αμέσως τι συμβαίνει.

Πρόσωπα στο σενάριο: μητέρα, δύο αδέλφια

Αντικείμενα: έπιπλα σαλονιού, ένα τηλέφωνο, μια τηλεόραση με κονσόλα παιχνιδιών, ένα παράθυρο, ένα γραφείο όπου κάθεται η μητέρα και μερικά μαξιλάρια στον καναπέ.

## **BLS Σενάριο 2 (8-10)**

### **Κάρτα 1 Ασφάλεια**

1. Ποια είναι τα επικίνδυνα αντικείμενα στο δωμάτιο; (ΕΠ.1)
2. Είναι ασφαλές να πλησιάσουν τα παιδιά τη μητέρα; (ΕΠ.4)
3. Αν δεν υπάρχουν άλλοι κίνδυνοι, ποιο είναι το επόμενο πράγμα που πρέπει να κάνουν; (ΕΠ.6)

### **Κάρτα 2 Έλεγχος αντίδρασης**

1. Μπορείς να θυμηθείς τα βήματα που πρέπει να κάνουν για να ελέγξουν αν αντιδρά; (ΕΠ.1)
2. Πώς θα έλεγγες την αντίδραση της μητέρας; (ΕΠ.5)
3. Με βάση αυτά που γνωρίζεις, πώς θα εξηγούσες στον αδελφό / στην αδελφή σου τι συμβαίνει; (ΕΠ.6)

### **Κάρτα 3 Έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής**

1. Πώς θα μπορούσες να χρησιμοποιήσεις τα χέρια σου για να ανοίξεις τον αεραγωγό της μητέρας; (ΕΠ.3)
2. Πώς θα καταλάβεις εάν η μητέρα έχει φυσιολογική αναπνοή; (ΕΠ.4)
3. Ας υποθέσουμε ότι δεν μπορείς να ελέγξεις αν η αναπνοή της είναι φυσιολογική. Τι θα κάνεις τότε; (ΕΠ.5)

### **Κάρτα 4 Κλήση για βοήθεια**

1. Μπορείς να θυμηθείς τον αριθμό έκτακτης ανάγκης; (ΕΠ.1)
2. Γιατί νομίζεις ότι πρέπει να μην κλείσεις το τηλέφωνο; (ΕΠ.4)
3. Ποιες πληροφορίες θα έδινες για να εξηγήσεις τι συμβαίνει; (ΕΠ.6)

### **Κάρτα 5 Θωρακικές συμπίεσεις**

1. Μπορείς να θυμηθείς πόσο βαθιά πρέπει να πιέζεις τον θώρακα της μητέρας; (ΕΠ.1)
2. Τι κάνει τις θωρακικές συμπίεσεις πιο αποτελεσματικές; (ΕΠ.5)
3. Θα έδινες προτεραιότητα στις θωρακικές συμπίεσεις αν έφτανε ένας απινιδωτής; (ΕΠ.6)

### **Κάρτα 6 Εμφυσήσεις διάσωσης**

1. Πόσες εμφυσέςεις διάσωσης μπορείς να κάνεις πριν συνεχίσεις τις θωρακικές συμπίεσεις; (ΕΠ.1)
2. Τι πρέπει να προσέξεις όταν κάνεις εμφυσέςεις διάσωσης για να είναι αποτελεσματικές; (ΕΠ.5)
3. Πώς θα βοηθήσεις τη μητέρα, αν δεν μπορείς να κάνεις εμφυσέςεις διάσωσης; (ΕΠ.6)

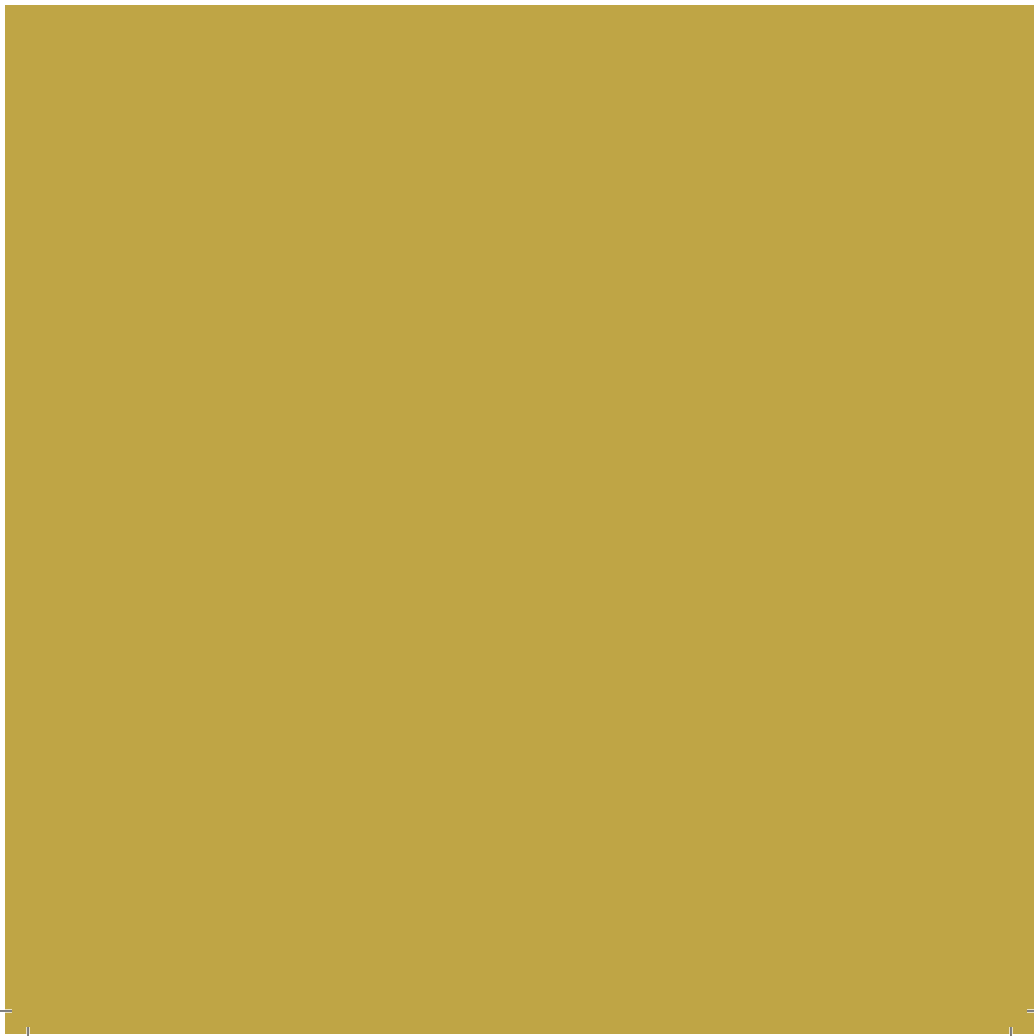
### **Κάρτα 7 Αναζήτηση απινιδωτή**

1. Τι πρέπει να κάνεις όσο περιμένεις να φτάσει ο απινιδωτής; (ΕΠ.1)
2. Η απινίδωση πρέπει να γίνεται μετά από 10 λεπτά από την κατάρρευση. Σωστό ή λάθος; (ΕΠ.1)
3. Γιατί είναι τόσο σημαντική η χρήση του απινιδωτή; (ΕΠ.2)



## **Ερωτήσεις επικεντρωμένες στα συναισθήματα για τα σενάρια BLS**

1. Πώς νιώθουν οι άνθρωποι γύρω από το θύμα;
2. Σε ποιου τη θέση θα ήθελες περισσότερο να είσαι και γιατί;
3. Σε ποιου τη θέση δεν θα ήθελες να είσαι και γιατί;
4. Πώς θα ένιωθες αν ήσουν στη θέση του/της \_\_\_\_\_;
5. Ποιες πιθανές ενέργειες πιστεύεις ότι θα κάνει τώρα ο/η \_\_\_\_\_;
6. Μπορείς να μαντέψεις τα συναισθήματα του/της \_\_\_\_\_ μετά από κάθε ενέργεια;



## Δραστηριότητες

### Εντόπισε τον ήχο!

- Ζητήστε από έναν μαθητή/ μια μαθήτρια να βγει από την αίθουσα. Η υπόλοιπη τάξη αποφασίζει πού θα κρύψει έναν μετρονόμο (κατά προτίμηση ρυθμισμένο στους 120 χτύπους/λεπτό) ή ένα χρονόμετρο κουζίνας ή ένα κινητό τηλέφωνο που χτυπά ή παίζει μουσική.
- Μόλις η τάξη κρύψει το όργανο, ο μαθητής/η μαθήτρια που ήταν έξω επιστρέφει στην αίθουσα με τα μάτια κλειστά. Για λόγους ασφαλείας, με τη βοήθεια και κάποιου άλλου μαθητή/κάποιας άλλης μαθήτριας, προσπαθεί να εντοπίσει το κρυμμένο αντικείμενο που παράγει ήχο.
- Βρήκε ο μαθητής/η μαθήτρια τον κρυμμένο ήχο; Σε πόση ώρα;
- Για να αυξηθεί η δυσκολία, τα υπόλοιπα παιδιά μπορεί να παράγουν κι εκείνα ήχους, έτσι ώστε να επικαλύπτουν τον ήχο του αντικειμένου που αναζητείται.

### **Ποιος παίζει το μουσικό όργανο;**

- Φτιάξτε έναν κύκλο, με όλους τους μαθητές/όλες τις μαθήτριες στραμμένους/στραμμένες προς το κέντρο. Οι μαθητές/μαθήτριες τραγουδούν ένα τραγούδι LIFEFORCE ενώ ταυτόχρονα κρατούν σταθερά τον παλμό χτυπώντας τα χέρια τους που είναι κρυμμένα πίσω από την πλάτη τους.
- Ένα παιδί - αρχηγός περπατά γύρω-γύρω έξω από τον κύκλο και κρυφά αφήνει ένα μικρό μουσικό όργανο στα χέρια ενός άλλου παιδιού (μαράκες, κουδουνάκια, κλάβες κ.λπ).
- Αυτό το παιδί αρχίζει να παίζει το όργανο και να τραγουδάει μαζί με τα άλλα παιδιά που τραγουδούν και χτυπούν παλαμάκια.
- Προς το τέλος του τραγουδιού ο/η αρχηγός ρωτά κάποιο από τα υπόλοιπα παιδιά: «Ποιος/Ποια παίζει το μουσικό όργανο;»
- Αν το παιδί που ρωτήθηκε πει τη σωστή απάντηση, γίνεται αρχηγός και το παιχνίδι συνεχίζεται με διαφορετικό τραγούδι.

## 1. LIFEFORCE αλγόριθμος BLS

Κάποιος έχει πέσει, στο πάτωμα παιδιά.  
Χρειάζεται βοήθεια; Κάτι πάει στραβά;  
Ελέγχω, πλησιάζω πολύ προσεκτικά,  
κοντά του γονατίζω, ρωτάω «είστε καλά»;

Αντίδραση δεν βλέπω. Δεν ακούω φωνή.  
Πρέπει να ελέγξω την αναπνοή.  
Να δω, να ακούσω, να αισθανθώ.  
Αν δεν είναι φυσιολογική, αμέσως καλώ.

Πολύ μεγάλη η αξία της ζωής!  
Ένα ένα δύο ο αριθμός να θυμηθείς.  
Έλα μαζί μας στο lifeforce,  
ζωές να σώσεις αν θες να μάθεις πώς!  
ζωές να σώσεις αν θες να μάθεις πώς!

Μόλις απαντήσει κάποιος στη γραμμή,  
3 πληροφορίες δίνω στη στιγμή.  
Όνομα, πού βρίσκομαι και τι έχει συμβεί.  
Μένω στο τηλέφωνο με ακρόαση ανοιχτή.

Όσο περιμένω βοήθεια να `ρθεί,  
ζητάω να μου φέρουν τον απινιδωτή.  
Ταυτόχρονα ΚΑΡΠΑ ξεκινώ,  
τριάντα πιέζω και δυο φορές φυσώ.

Πολύ μεγάλη η αξία της ζωής!  
Ένα ένα δύο ο αριθμός να θυμηθείς.  
Έλα μαζί μας στο lifeforce  
ζωές να σώσεις αν θες να μάθεις πώς!  
ζωές να σώσεις αν θες να μάθεις πώς!

Μουσική: Χριστιάνα Αδαμοπούλου, Μάνος Πουλάκης  
Στίχοι: Ιωάννα Ετμεκτσόγλου

## **2. LIFEFORCE Τρία βήματα (Ασφάλεια, έλεγχος αντίδρασης, έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής)**

Αν στο έδαφος μπροστά σου κάποιον δεις,  
πριν πλησιάσεις πρέπει να αναρωτηθείς  
εάν είναι ασφαλές, εάν είναι ασφαλές.  
Πριν πλησιάσεις τους κινδύνους πρώτα δες.  
Πριν πλησιάσεις τους κινδύνους πρώτα δες.

Αφού ελέγξεις, πλησίασε κοντά.  
Γονάτισε και ρώτα δυνατά:  
Με ακούτε, είστε καλά;  
Με ακούτε, είσαστε καλά;

Αν το θύμα δεν σου απαντά,  
το πηγούνι του σήκωσε απαλά.  
Ήρθε η ώρα για να δεις, να ακούσεις να αισθανθείς,  
η αναπνοή αν είναι φυσιολογική,  
η αναπνοή αν είναι φυσιολογική.

Στίχοι-Μουσική: Χριστιάνα Αδαμοπούλου, Ιωάννα Ετμεκτσόγλου



### **3. LIFEFORCE Κλήση για βοήθεια και απινιδωτής**

Μόλις ελέγξω την αναπνοή,  
Καλώ για βοήθεια στη στιγμή.  
Αν υπάρχει κάποιος στο πεδίο,  
ζητάω να καλέσει ένα ένα δύο.

Αν είμαι μόνος/η, γρήγορα καλώ  
με ακρόαση ανοιχτή στο κινητό.  
Παράλληλα αρχίζω, δεν χάνω καιρό,  
ΚΑΡΠΑ ξεκινώ και ήρεμα μιλώ.

Ποιος/α είμαι και πού βρίσκομαι λέω καθαρά  
Δεν αναπνέει, λέω, φυσιολογικά.  
Ζητάω σ' όποιον βρίσκεται δίπλα μου εκεί,  
να ψάξει και να φέρει έναν ΑΠΙΝΙΔΩΤΗ.

Ταυτόχρονα απαντάω σε ό,τι ερωτηθώ.  
Το τηλέφωνο δεν κλείνω πρώτος/η εγώ,  
Το τηλέφωνο δεν κλείνω πρώτος/η εγώ.

Στίχοι-Μουσική: Ιωάννα Ετμεκτσόγλου, Χριστιάνα Αδαμοπούλου

#### **4. LIFEFORCE ΚΑΡΠΑ Τριάντα και δύο (θωρακικές συμπιέσεις και εμφυσέςεις διάσωσης)**

Η αναπνοή δεν είναι φυσιολογική.  
Κάλεσε βοήθεια κι αμέσως να αρχίσεις  
συμπιέσεις, εμφυσέςεις.

Πιέζω, αφήνω τριάντα φορές,  
το πηγούνι ανασηκώνω, τη μύτη κλείνω,  
και φυσάω δυο φορές.

Κάνω συμπιέσεις και αερισμό,  
μέχρι το ασθενοφόρο να φτάσει εδώ,  
τριάντα και δυό.

ΚΑΡΠΑ ξεκινώ,  
πιέζω, πιέζω, πιέζω, πιέζω, ναι  
Κάνω ΚΑΡΠΑ εγώ, δεν σταματάω  
Κάνω ΚΑΡΠΑ εγώ, ώρα να φυσήξω! (x 2)

Στίχοι-Μουσική: Ιωάννα Ετμεκτσόγλου, Χριστιάνα Αδαμοπούλου

## **5. ΔΕΞΙΑ ΚΑΙ ΑΡΙΣΤΕΡΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΣΕΝΑ**

Όταν σ' αντικρίζω,  
το δεξί μου χέρι, αριστερό για σένα,  
τ' αριστερό μου χέρι είναι δεξί για σένα.

Πρόσωπο με πρόσωπο, χέρια σταυρωτά  
δεξί σταυρωτά και χειραψία ρυθμικά,  
αριστερό σταυρωτά και χειραψία ρυθμικά.  
Δεξί σταυρωτά, αριστερό σταυρωτά,  
δεξί, αριστερό, δεξί, αριστερό,  
χέρια πάνω και λέμε γεια!  
Δεξί σταυρωτά, αριστερό σταυρωτά  
δεξί, αριστερό, δεξί, αριστερό,  
χέρια πάνω και λέμε γεια!

Την πλάτη σου όταν βλέπω,  
το δεξί μας χέρι είναι ίδιο,  
το αριστερό μας χέρι είναι ίδιο.

Φτιάχνουμε τρενάκι, πάμε όλοι μαζί  
πηδάμε δεξιά και ΤΑΠ ΤΑΠ ΤΑΠ  
πηδάμε αριστερά και ΤΑΠ ΤΑΠ ΤΑΠ.  
Βήματα μπροστά, βήματα μπροστά,  
τρέξτε, τρέξτε,  
τρέξτε και η βόλτα σταματά.  
Βήματα μπροστά, βήματα μπροστά,  
τρέξτε, τρέξτε,  
τρέξτε και η βόλτα σταματά.

## LIFEFORCE Αλγόριθμος BLS - Παιχνίδια γιόγκα

### **Μικρά αγάλματα γιόγκα**

Ένα παιδί γυρίζει την πλάτη του στην υπόλοιπη τάξη και κοιτάζει έναν τοίχο. Φωνάζει «1,2,3...» και προσθέτει μια στάση γιόγκα από τον LIFEFORCE αλγόριθμο BLS ενώ γυρίζει προς την άλλη κατεύθυνση. Τα υπόλοιπα παιδιά στέκονται το ένα δίπλα στο άλλο σε μια σειρά και τρέχουν προς το παιδί που κοιτάζει προς τον τοίχο ενώ εκείνος/εκείνη τους λέει τις παραπάνω ατάκες. Τη στιγμή που αυτός/αυτή σταματάει και γυρίζει προς την άλλη κατεύθυνση κοιτάζοντάς τα, πρέπει να σταματήσουν και να εκτελέσουν τη στάση γιόγκα όρθια μέχρι αυτός/αυτή που μετράει να γυρίσει προς την άλλη κατεύθυνση. Όποιο παιδί κινείται, βγαίνει από το παιχνίδι. Όταν τα παιδιά πλησιάσουν αυτόν/αυτήν που μετράει και τον/την αγγίξουν, αυτός/αυτή τα κυνηγάει μέχρι τη γραμμή εκκίνησης. Αυτός που πιάνεται είναι αυτός που μετράει στον επόμενο γύρο.

### **Ειδικοί / Ειδικές της γιόγκα**

Ένα παιδί επιλέγει μια κάρτα με στάσεις γιόγκα και καθοδηγεί τα άλλα παιδιά εξηγώντας τα βήματα για την εκτέλεσή τους. Στο τέλος τα παιδιά λένε πώς ονομάζεται η στάση. Ένα άλλο παιδί συνεχίζει με την επόμενη στάση. Ο/Η εκπαιδευτικός φροντίζει να εκτελούνται και οι 8 στάσεις γιόγκα και να αναγνωρίζονται.

### **Ακολουθία σε κύκλους**

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Ένα παιδί ξεκινά εκτελώντας την πρώτη στάση γιόγκα, ενώ τα υπόλοιπα παιδιά φωνάζουν δυνατά το όνομά της. Το παιδί που κάθεται δίπλα συνεχίζει με τη δεύτερη στάση γιόγκα κ.ο.κ. μέχρι να φτάσουν στην όγδοη, οπότε πρέπει να ξεκινήσουν πάλι από την πρώτη. Η δραστηριότητα τελειώνει αφού ολοκληρωθεί τουλάχιστον ένας πλήρης κύκλος μίμησης των στάσεων γιόγκα.

### **Ιστορίες γιόγκα**

Ο/η εκπαιδευτικός χωρίζει την τάξη σε δύο ομάδες. Σε κάθε ομάδα δίνονται όλες οι κάρτες με τις στάσεις γιόγκα και πρέπει να φτιάξει μια ιστορία γιόγκα Liferorce. Η μία ομάδα θα αφηγηθεί την ιστορία της στην άλλη ομάδα, υποδυόμενη και χρησιμοποιώντας τις στάσεις γιόγκα με τη σωστή σειρά.

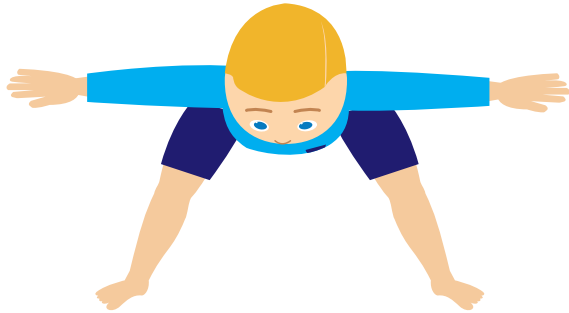




ΑΣΦΑΛΕΙΑ

## **Ασφάλεια**

- Όρθια θέση.
- Βαθύ κάθισμα (γόνατα ανοιχτά ή κλειστά).
- Τεντώστε τα χέρια πλάγια και παράλληλα με το έδαφος.
- Γυρίστε το κεφάλι πρώτα προς τα αριστερά, έπειτα προς τα δεξιά και ξανά προς τα αριστερά για να βεβαιωθείτε ότι όλοι/όλες (συμπεριλαμβανομένου του εαυτού σας) είναι ασφαλείς.



ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ

## Έλεγχος αντίδρασης

- Όρθια θέση, με τα πόδια ορθάνοιχτα.
- Εισπνεύστε και ενώ εκπνέετε χαμηλώστε τον κορμό προς τα εμπρός έως ότου η σπονδυλική στήλη είναι παράλληλες με το έδαφος.
- Ανοίξτε επίσης τα χέρια σε παράλληλη θέση με το έδαφος.
- Κοιτάξτε το θύμα και ρωτήστε «Είστε καλά;». «Είστε καλά;»



ΑΝΟΙΓΜΑ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ

## Άνοιγμα αεραγωγού

- Όρθια θέση.
- Τεντώστε τα χέρια πάνω από το κεφάλι με ενωμένες παλάμες.
- Λυγίστε τον κορμό προς τα αριστερά ενώ εισπνέετε, επιστρέψτε ενώ εκπνέετε.
- Λυγίστε τον κορμό προς τα δεξιά ενώ εισπνέετε, επιστρέψτε ενώ εκπνέετε.
- Λυγίστε τα γόνατα.
- Κατεβάστε τα χέρια, το ένα με την παλάμη να σπρώχνει το μέτωπο του θύματος και το άλλο μόνο με τον δείκτη και το μεσαίο δάχτυλο (τεντωμένο και ενωμένο) να ανασηκώνει το πηγούνι του θύματος.



ΕΛΕΓΧΟΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗΣ  
ΑΝΑΠΝΟΗΣ

## **Έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής**

- Όρθια θέση.
- Φέρτε τα χέρια στη μέση και λυγίστε τα γόνατα σαν να θέλετε να καθίσετε.
- Τα γόνατα δεν πρέπει να πέφτουν προς τα εμπρός, τα παιδιά πρέπει να βλέπουν τα δάχτυλα των ποδιών τους.
- Τα παιδιά φαντάζονται ότι σκύβουν πάνω από το θύμα και λένε 3 φορές «Βλέπω - Ακούω - Αισθάνομαι».





ΚΑΛΕΣΕ 112

## **Κάλεσε 112**

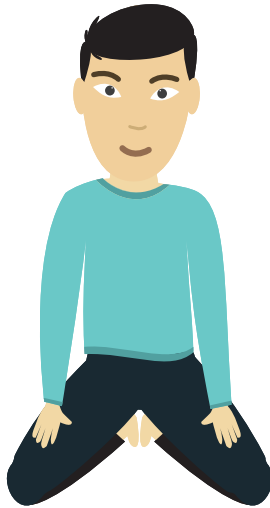
- Κάθισμα.
- Τα παιδιά κρατούν και με τα δύο χέρια το αριστερό τους πόδι.
- Προσποιούνται ότι καλούν το 112 με το ποδοτηλέφωνό τους.
- Φέρνουν το πόδι τους όσο πιο κοντά μπορούν στο αυτί τους.
- Λένε ποιο είναι (όνομα), πού βρίσκονται (περιγραφή τοποθεσίας) και τι συνέβη (βασική περιγραφή).
- Αλλάζουν πόδι και κάνουν το ίδιο.



ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗ

## **Αναζήτηση απινιδωτή**

- Τα παιδιά φέρνουν το αριστερό τους πόδι μπροστά με το γόνατο λυγισμένο, τοποθετώντας το ανάμεσα στις παλάμες, στο έδαφος.
- Το μπροστινό πόδι είναι κάθετο και ο αστράγαλος βρίσκεται κάτω από το γόνατο.
- Το πίσω πόδι είναι πολύ καλά τεντωμένο.
- Τα παιδιά μοιάζουν με δρομείς, έτοιμα να αναζητήσουν τον απινιδωτή!



ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ

## **Θωρακικές συμπιέσεις**

- Τα παιδιά κάθονται στα γόνατά τους.
- Ανοίγουν τα γόνατά τους διάπλατα.
- Βάζουν τις παλάμες τους στα γόνατά τους.
- Είναι έτοιμα να ξεκινήσουν τις συμπιέσεις!



ΕΜΦΥΣΗΣΕΙΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ

## Εμφυσησεις διάσωσης

- Τα παιδιά στέκονται στα τέσσερα.
- Κρατούν τους καρπούς τους κάτω από τους ώμους τους και τα γόνατά τους κάτω από τους γοφούς τους.
- Παίρνουν μια ανάσα και ενώ εκπνέουν βάζουν το κεφάλι τους προς τα μέσα και κοιτάζουν τον αφαλό τους σχηματίζοντας μια καμπούρα, ενώ μιμούνται τη γάτα.
- Με την εισπνοή σηκώνουν το κεφάλι τους, στέλνουν τους ώμους τους πίσω μακριά από τα αυτιά, ισιώνουν την πλάτη τους και μιμούνται τη χαδιάρα γάτα.
- Επαναλαμβάνουν 4-5 φορές.



Τι μπορείτε να κάνετε για να υποστηρίξετε τον λόγο και την επικοινωνία των παιδιών με τα οποία εργάζεστε;

### **Στην τάξη**

- Ελέγξτε ότι τα παιδιά κατανοούν τη γλώσσα που χρησιμοποιείτε και τις οδηγίες που δίνετε.
- Ζητήστε τους να επαναλάβουν τι νομίζουν ότι είπατε ή τι πρέπει να κάνουν.
- Χρησιμοποιήστε οπτική και απτική προσέγγιση, με τη χρήση πραγματικών αντικειμένων, πρακτικών δραστηριοτήτων, εικόνων και βίντεο.
- Χρησιμοποιήστε μη λεκτική επικοινωνία για να υποστηρίξετε όσα λέτε στους μαθητές/στις μαθήτριες.
- Δώστε τους χρόνο για να απαντήσουν, ώστε να υπάρχει χρόνος για σκέψη.
- Χρησιμοποιήστε στρατηγικές για να διασφαλίσετε ότι το παιδί δίνει προσοχή.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να ζητούν διευκρινίσεις.
- Δώστε τους χρόνο για τον προγραμματισμό της εργασίας.
- Υποστηρίξτε τα στην κατανόηση όσων έχουν διαβάσει και στην εξαγωγή συμπερασμάτων.
- Προσέξτε όσους/όσες έχουν αργή ταχύτητα επεξεργασίας.

### **Στις περιγραφές τους**

- Θυμηθείτε και διηγηθείτε γεγονότα, για την έναρξη της συζήτησης.
- Όταν μιλάτε στα παιδιά, προσθέστε μία ή δύο λέξεις στην πρόταση που ήδη χρησιμοποιούν στον δικό τους λόγο.
- Μιλήστε με εκφράσεις, με καθαρή φωνή για να επικοινωνήσετε και να υποστηρίξετε το νόημα.
- Δώστε διαγράμματα για την υποστήριξη των αφηγηματικών δεξιοτήτων - οι ιστορίες πρέπει να περιέχουν ποιος, πού, πότε, τι συνέβη και ένα τέλος (δείτε τις μικρές κάρτες παιδιών).
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να υποστηρίξουν το ένα τη σκέψη του άλλου.

### **Σε έναν διάλογο**

Όταν μιλάμε με άλλους, υπάρχουν πολλοί κανόνες που πρέπει να λάβουμε υπόψη μας.

- Βοηθήστε τα παιδιά να ξεκινήσουν και να ολοκληρώσουν μια συζήτηση με το να σας μιμηθούν.
- Να περιμένουν τη σειρά τους και να μην διακόπτουν.
- Λάβετε υπόψη σας τι γνωρίζουν ήδη τα παιδιά ή πώς μπορεί να αισθάνονται.
- Να αλλάζουν το θέμα της συζήτησης με τον κατάλληλο τρόπο.
- Να αντιλαμβάνονται το πλαίσιο της συζήτησης.
- Να διαβάζουν τη γλώσσα του σώματος του συνομιλητή τους.
- Να μάθουν πώς να «επαναφέρουν» μια συζήτηση.

## Μη λεκτική επικοινωνία

### Βασικά χαρακτηριστικά

- Εκφράσεις προσώπου, χειρονομίες και κίνηση, οπτική επαφή.
- Παύσεις, ένταση, ύψος και τόνος φωνής.
- Ο χώρος και πώς τον χρησιμοποιούμε.
- Γλώσσα και στάση του σώματος.

### Δραστηριότητα 1

Σχηματίστε ζεύγη παιδιών και αναθέστε σε κάθε ζεύγος ένα θέμα, το οποίο θα συζητήσει στην τάξη για 3 λεπτά. Ρωτήστε τα άλλα παιδιά αν η συζήτηση είχε μη λεκτική επικοινωνία και, στη συνέχεια, ζητήστε τους να αναγνωρίσουν τα μη λεκτικά χαρακτηριστικά και να εντοπίσουν τα χαρακτηριστικά που απουσίαζαν (**μικρή κάρτα ΕΔ-01**).

### Δραστηριότητα 2

Προετοιμασία: Σε χαρτάκια γράψτε ένα συναίσθημα, όπως θυμό, χαρά, φόβο, ενόχληση, θλίψη, πλήξη, άγχος. Διπλώστε τα και βάλτε τα σε ένα δοχείο. Στον πίνακα γράψτε «Σταματήστε αυτό που κάνετε, σηκωθείτε και περπατήστε στην μπροστινή αυλή. Πάρτε μαζί σας μόνο τα παλτά σας!». Ο κάθε μαθητής παίρνει ένα χαρτί και διαβάζει την πρόταση, σύμφωνα με το συναίσθημα που είναι γραμμένο.

Αφού κάθε παιδί διαβάσει την πρότασή του, τα υπόλοιπα πρέπει να μαντέψουν το συναίσθημα του μιμήθηκε. Κάθε παιδί μπορεί να καταγράψει τις υποθέσεις που έκανε.

## Προσωδία

### Βασικά χαρακτηριστικά της ομιλίας

Παύση, τόνος, επιτονισμός, ένταση και ρυθμός

### Δραστηριότητα 1

Προετοιμασία: Γράψτε την ακόλουθη πρόταση στον πίνακα: «Πηγαίνετε σε ένα πάρτι και συναντάτε έναν συμμαθητή/μια συμμαθήτριά σας που έχει μετακομίσει σε άλλο σχολείο».

Δώστε στα παιδιά οδηγίες, όπως οι παρακάτω, και ζητήστε τους να συζητήσουν, υιοθετώντας το ανάλογο ύφος.

Χαίρεστε που τους βλέπετε, τους μιλάτε με ενθουσιασμό. Δεν έχετε όρεξη να τους μιλήσετε, αλλά δείχνετε ενθουσιασμένοι. Δεν σας αρέσουν πολύ, γι' αυτό μιλάτε βαριεστημένα. Δεν τους συμπαθείτε, αλλά συμπεριφέρεστε ευγενικά. Δεν σας αρέσουν, γι' αυτό μιλάτε ειρωνικά όλη την ώρα. Είστε τόσο χαρούμενοι/χαρούμενες που τους είδατε, ώστε μιλάτε με ενθουσιασμό και πολλές χειρονομίες.

### Δραστηριότητα 2

Ζητήστε από τα παιδιά να διαβάσουν ένα κείμενο με διαφορετικές φωνές από τη **μικρή κάρτα ΕΔ-02** (Ψιθυριστά, Τέρας, Τρελός επιστήμονας, Χαζός, Γέρος, Ποντίκι, Ρομπότ, Ρινική φωνή, Γρήγορος ρυθμός, Αργός ρυθμός, Βρεφική φωνή, Πειρατής). Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την **άσκηση 1 Προσωδία Επίπεδο 1 στο Εγχειρίδιο μαθητών**.

Για το επίπεδο 2, ζητήστε από τα άλλα παιδιά να εντοπίσουν βασικά χαρακτηριστικά προσωδίας.

## Ερωτήσεις

### Αποτελεσματικές ερωτήσεις

Βασικά χαρακτηριστικά:

- Χρησιμοποιήστε ανοιχτές ερωτήσεις και ενθαρρύνετε τα παιδιά να απαντήσουν δίνοντας πληροφορίες. (ερωτήσεις «Π»).
- Δώστε τον απαιτούμενο χρόνο για σκέψη.
- Απαντήστε στην ερώτηση των παιδιών με μια άλλη ερώτηση, ώστε να κάνουν τις κατάλληλες συνδέσεις.
- Ζητήστε από τα παιδιά να διατυπώσουν ερωτήσεις ανάλογα με το αντικείμενο του μαθήματος.

### Δραστηριότητα 1

Επιλέξτε ένα θέμα και γράψτε το στον πίνακα. Καθοδηγήστε τα παιδιά να πάρουν πληροφορίες σχετικά με το θέμα κάνοντας ερωτήσεις «Π» (Ποιος, πού, πότε, πώς), που θα βρουν στη **μικρή κάρτα ΚΣ-08**.

### Δραστηριότητα 2

Ζητήστε από ένα παιδί να σκεφτεί ένα πρόσωπο (π.χ. τον αγαπημένο του καλλιτέχνη, ήρωα κόμικς/κινηματογραφικού έργου) και στη συνέχεια να ρωτήσει την υπόλοιπη τάξη: «Ποιος είμαι εγώ;».

Τα υπόλοιπα παιδιά χρησιμοποιούν ερωτήσεις ανοικτού και κλειστού τύπου για να βρουν το πρόσωπο που υποδύεται το παιδί.

Εναλλακτικά επιλέγει ένα αντικείμενο και ρωτάει «Τι είμαι;» Κερδίζει όποιος βρει το πρόσωπο/αντικείμενο.

### **Δραστηριότητα 3**

Πείτε σε ένα παιδί να ρωτήσει την υπόλοιπη τάξη ποιος μοιράζεται μαζί του ένα χαρακτηριστικό, ένα χόμπι, ένα άθλημα κ.λπ. Για παράδειγμα:

- Ποιος έχει μικρότερα αδέρφια σαν εμένα;
- Σε ποιον αρέσει ... (άθλημα) σαν εμένα;
- Σε ποιον αρέσει να φοράει ... όπως εγώ;
- Σε ποιον αρέσει ... (γεύση) παγωτό σαν εμένα;

Όταν βρει άλλα παιδιά με κάποιο κοινό, κάνει ερωτήσεις ένα άλλο παιδί.

### **Δραστηριότητα 4**

Προετοιμασία: Βρείτε μια ιστορία. Γράψτε σε ένα φύλλο A4 ανοιχτές ερωτήσεις, σχετικές με την ιστορία και τις απαντήσεις τους.

Διαβάστε την ιστορία στα παιδιά. Γράψτε μια απάντηση κάθε φορά στον πίνακα. Ζητήστε από τα παιδιά να βρουν τη σωστή ερώτηση (**μικρή κάρτα ΚΣ-04**).

### **Παραδείγματα ανοικτών ερωτήσεων**

- Πώς ξέρει ο (χαρακτήρας) ότι...;
- Τι πιστεύει ο (χαρακτήρας) ότι θα συμβεί αν/μετά...;
- Πώς συνέβη αυτό;
- Τι θα μπορούσε να κάνει ο (χαρακτήρας) αντί γι' αυτό;
- Πώς το έκανε αυτό (ο χαρακτήρας);
- Υπάρχει κάτι άλλο που θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει ο (χαρακτήρας);
- Γιατί (ο χαρακτήρας) το επέλεξε αυτό;
- Γιατί είναι σημαντικό.....;

## Δεξιότητες διαλόγου

### Δραστηριότητα 1

Ζητήστε από κάθε παιδί με τη σειρά του να μιλήσει για 5 αντικείμενα στην τάξη με συγκεκριμένο χρώμα, σχήμα, υλικό ή λειτουργία (π.χ. 5 κίτρινα αντικείμενα). Κάθε παιδί έχει 30 δευτερόλεπτα για να απαριθμήσει τα 5 αντικείμενα.

Συνεχίζει ένα άλλο παιδί που ονομάζει ένα άλλο χρώμα ή σχήμα ή υλικό ή λειτουργία. Κάθε νέος ομιλητής/νέα ομιλήτρια επαναλαμβάνει 2 αντικείμενα που άκουσε από τον προηγούμενο ομιλητή/την προηγούμενη ομιλήτρια και στη συνέχεια μιλάει για 3 νέα αντικείμενα.

### Δραστηριότητα 2

Γράψτε ένα θέμα συζήτησης στον πίνακα. Πάρτε έναν μαρκαδόρο και εξηγήστε στα παιδιά ότι θα λειτουργεί ως «μικρόφωνο» για το παιδί που είναι η σειρά του να μιλήσει. Όλα τα παιδιά πρέπει να ακούνε. Δώστε το μαρκαδόρο στο παιδί που θα μιλήσει πρώτο και κάντε του μια ερώτηση σχετικά με το θέμα. Το παιδί απαντάει στην ερώτηση και στη συνέχεια κάνει μια διαφορετική ερώτηση στο παιδί που θα μιλήσει στη συνέχεια (τι, ποιος, πώς, γιατί, πότε, πού) για το ίδιο θέμα και δίνει τον μαρκαδόρο. Κάθε παιδί πρέπει να απαντήσει στην ερώτηση και στη συνέχεια να κάνει μια διαφορετική ερώτηση σχετικά με το θέμα, στο επόμενο παιδί περνώντας τον μαρκαδόρο.

### **Δραστηριότητα 3**

Χωρίστε την τάξη σε ζευγάρια. Κάθε παιδί στο ζεύγος επιλέγει ένα θέμα από τη **μικρή κάρτα ΚΣ-03**.

Το ζευγάρι αποφασίζει ποιος θα μιλήσει πρώτος. Εξηγήστε στα παιδιά πρέπει να έχουν οπτική επαφή και να ακούν ο ένας τον άλλον προσεκτικά. Υπενθυμίστε τους ότι πρέπει να περιμένουν τη σειρά τους να μιλήσουν, χωρίς να διακόπτουν.

Πείτε τους να ξεκινήσουν με μια ερώτηση (ποιος, τι, γιατί, πότε, πού, πώς). Αφήστε τη συζήτηση να κυλήσει και κάντε σχόλια σε κατάλληλες στιγμές. Καθοδηγήστε τους ομιλητές να παραμείνουν στο θέμα, κάνοντας σχετικές ερωτήσεις. Πείτε στον ακροατή/στην ακροάτρια να κάνει ένα σχόλιο, για να δείξει ότι προσέχει. Υπενθυμίστε τους ότι, αν επιθυμούν να εισαγάγουν ένα νέο θέμα, θα πρέπει να περιμένουν ένα διάλειμμα στη συζήτηση. Πρέπει να κλείσουν τη συζήτηση με τα εξής λόγια: τα λέμε σύντομα, πρέπει να πάω στο ..., χάρηκα που μιλήσαμε, θα τα πούμε αργότερα. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την **άσκηση 1 Δεξιότητες διαλόγου Επίπεδο 1/2 στο Εγχειρίδιο μαθητών**.

### **Δραστηριότητα 4**

Επεκτείνετε την προηγούμενη δραστηριότητα καθώς όλοι οι υπόλοιποι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να ακούσουν τη συζήτηση των συνομιλητών και να απαντήσουν στις ερωτήσεις της **μικρής κάρτας ΚΣ-05**.



## Περιγραφικός λόγος - οδηγός

### Περιγράψε ένα αντικείμενο

**Ποιο** είναι το όνομά του;

**Πού** μπορούμε να το βρούμε;

**Ποιο** είναι το χρώμα και το σχήμα του;

**Ποιο** είναι το υλικό του;

**Πώς** χρησιμοποιείται;

**Έχεις** κι εσύ ένα;

**Πώς** θα το χρησιμοποιούσες;

### Περιγράψε ένα άτομο

**Ποιο** είναι αυτό το πρόσωπο;

**Πώς** γνωρίζεις αυτό το άτομο;

**Πώς** είναι αυτό το άτομο  
(πρόσωπο, σώμα)

**Τι** φοράει;

**Ποια** είναι η δουλειά του;

**Πού** δουλεύει;

### Δραστηριότητα 1

Αντιγράψτε τις ερωτήσεις του οδηγού «**Περιγράψε ένα αντικείμενο**» στον πίνακα. Επιλέξτε ένα αντικείμενο στην τάξη. Θέστε στα παιδιά κάθε μία από τις ερωτήσεις και αφήστε τα να δώσουν πολλαπλές απαντήσεις. Εμπλουτίστε τις απαντήσεις τους με επίθετα και άλλες περιγραφικές λέξεις\*. Τέλος, δώστε μια πλήρη περιγραφή του αντικειμένου, απαντώντας εσείς οι ίδιοι/οι ίδιες σε όλες τις ερωτήσεις. Η ίδια δραστηριότητα μπορεί να εκτελεστεί με την **περιγραφή ενός ατόμου**.

\*Για κάθε ερώτηση-οδηγό, γράψτε στον πίνακα δείγματα περιγραφικών λέξεων που δηλώνουν το σχήμα, το χρώμα, το μέγεθος, το υλικό, την εμφάνιση, τις εκφράσεις, τις αισθήσεις και τα συναισθήματα.

## **Δραστηριότητα 2**

Ζητήστε από τα παιδιά να επιλέξουν από ένα αντικείμενο στην τάξη. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να δώσουν μια πλήρη περιγραφή του χρησιμοποιώντας τις ερωτήσεις-οδηγούς στον πίνακα. Η ίδια δραστηριότητα μπορεί να εκτελεστεί με την **περιγραφή ενός ατόμου**.

## **Δραστηριότητα 3**

Ζητήστε από τα παιδιά να περιγράψουν ένα αντικείμενο ή ένα πρόσωπο που τους είναι οικείο, χρησιμοποιώντας τη **μικρή κάρτα ΓΔ-01** είτε προφορικά είτε γραπτά. Μπορείτε επίσης να τους βοηθήσετε γράφοντας στον πίνακα περιγραφικές λέξεις.

## **Δραστηριότητα 4**

Περιγραφή με βάση τις αισθήσεις. Τοποθετήστε τις πέντε αισθήσεις σε αντίστοιχες στήλες στον πίνακα. Κάτω από κάθε στήλη, προσθέστε έναν κατάλογο με σχετικά επίθετα, ενθαρρύνοντας τα παιδιά να συμπληρώσουν όσα περισσότερα επίθετα μπορούν. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να περιγράψουν ένα αντικείμενο/πρόσωπο, χρησιμοποιώντας μία λέξη από κάθε στήλη του πίνακα.

## **Δραστηριότητα 5**

Προετοιμασία: 8-10 εικόνες/φωτογραφίες

Δείξτε τις εικόνες/φωτογραφίες στην τάξη και ζητήστε από κάθε παιδί να επιλέξει μία. Στη συνέχεια, ζητήστε από κάθε παιδί να την περιγράψει στην τάξη χωρίς να αποκαλύψει ποια εικόνα περιγράφει. Τα παιδιά πρέπει να προσπαθήσουν να μαντέψουν την εικόνα/φωτογραφία.

**Περιγράψε ένα αντικείμενο**

**Όνόμασε** αυτό το αντικείμενο και καθόρισε τον τύπο του.

**Πού** μπορούμε να το βρούμε;

**Ποια** είναι τα χαρακτηριστικά του;

**Από τι** υλικό είναι κατασκευασμένο;

**Πώς** χρησιμοποιείται;

**Έχεις** ένα ίδιο;

**Όνόμασε** άλλα αντικείμενα στην ίδια κατηγορία.

**Περιγράψε ένα άτομο**

**Ποιο** είναι το όνομα αυτού του ατόμου;

**Ποια** σχέση έχεις με αυτό το άτομο;

**Ποια** είναι τα σωματικά

χαρακτηριστικά αυτού του ατόμου;

**Πώς** είναι η εμφάνιση αυτού του ατόμου;

**Ποιο** είναι το επάγγελμα αυτού του ατόμου;

**Πώς** συμπεριφέρεται αυτό το άτομο;

**Πώς** αισθάνεσαι για αυτό το άτομο;

Σημείωση: Χρησιμοποιήστε τις δραστηριότητες 1, 2 και 3 από τη **μεγάλη κάρτα ΓΔΜ-01**, για να εισαγάγετε τις ερωτήσεις-οδηγό επιπέδου 2 για τους διάφορους τύπους περιγραφής.

**Δραστηριότητα 1**

Προετοιμασία: Προετοιμάστε προτάσεις και γράψτε τις στον πίνακα.

Πρέπει να είναι απλές χωρίς περιγραφικά στοιχεία. Ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν αυτές τις προτάσεις επαυξημένες, χρησιμοποιώντας επίθετα που δηλώνουν το σχήμα, το χρώμα, το μέγεθος, το υλικό, την εμφάνιση, τις εκφράσεις, τις αισθήσεις και τα συναισθήματα.

### **Περιγράψε μια τοποθεσία**

**Ποιο** είναι το όνομά της;

**Πού** βρίσκεται;

**Πώς** είναι;

**Γιατί** πάμε εκεί;

**Πού** είναι μια παρόμοια τοποθεσία;  
αισθάνεσαι όταν πηγαίνεις εκεί;

### **Περιγράψε μια κατάσταση**

**Ποιος** είναι ο ήρωας/οι ήρωες;

**Πού** συμβαίνει;

**Πότε** συνέβη;

**Τι** συμβαίνει;

**Πώς** ενεργούν οι ήρωες; Πώς

**Πώς** αισθάνονται αυτοί;

**Τι** συνέβη στο τέλος;

**Ποια** ήταν μια παρόμοια κατάσταση  
που σου συνέβη;

### **Δραστηριότητα 2**

Ζητήστε από τα παιδιά να επιλέξουν ένα θέμα και να γράψουν μια περιγραφική παράγραφο, χωρίς να χρησιμοποιήσουν ρήματα «είναι». Εναλλακτικά, μπορείτε να τους περιορίσετε σε ένα ή δύο ανά παράγραφο. Τα παιδιά πρέπει να σκεφτούν πιο σύνθετη σύνταξη για να προσθέσουν περιγραφή στο θέμα τους. Χρησιμοποιήστε επίσης τις **μικρές κάρτες ΓΔ-02 και ΓΔ-03**.

### **Δραστηριότητα 3**

Προετοιμασία: Προετοιμάστε περιγραφικά και αφηγηματικά κείμενα. Χωρίστε την τάξη σε δύο ομάδες. Ζητήστε από τη μία ομάδα να διαβάσει το ένα κείμενο και από την άλλη ομάδα να διαβάσει το άλλο. Στη συνέχεια, τα παιδιά συγκρίνουν και αντιπαραβάλλουν τα δύο είδη κειμένων και βρίσκουν τα κύρια χαρακτηριστικά του καθενός είδους.

## Βασικά στοιχεία αφήγησης

### Επιλέξτε ένα θέμα

Τα παιδιά σκέφτονται εμπειρίες από τη ζωή τους και φτιάχνουν έναν κατάλογο με τα πράγματα που θα συμπεριλάβουν στις ιστορίες τους.

### Δημιουργήστε χαρακτήρα(ες) και επιλέξτε ένα περιβάλλον

Δημιουργούν τον ή τους πρωταγωνιστές και τα χαρακτηριστικά τους (όνομα, εμφάνιση, τι τους αρέσει/τι δεν τους αρέσει, ενδιαφέροντα, τόπος διαμονής, οικογένεια κ.λπ.). Το κάθε παιδί φτιάχνει μια λίστα με 3 επίθετα που να περιγράφουν τους ήρωές του. Στη συνέχεια σκέφτονται την εποχή και το περιβάλλον των ιστοριών τους.

### Η αρχή

Τα παιδιά στήνουν μια εναρκτήρια σκηνή. Προσελκύουν την προσοχή των αναγνωστών με μια ασυνήθιστη υπόθεση.

### Το πρόβλημα

Παρουσιάζουν το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι ήρωες (σύγκρουση με άλλο χαρακτήρα, με τον εαυτό τους, με μια κατάσταση;). Μπορεί να υπάρξει και μια απροσδόκητη ανατροπή στην ιστορία.

### Η λύση

Περιγράφουν πώς φτάνει το πρόβλημα στην κορύφωσή του και πώς επιλύεται.

### Το τέλος

Τα παιδιά επινοούν το τέλος της ιστορίας τους και να σκέφτονται τι πέτυχαν/έμαθαν οι ήρωες/ηρωίδες.

### **Δραστηριότητα 1**

Σχεδιάστε 4 στήλες στον πίνακα: ΠΟΙΟΣ (ήρωες), ΠΟΥ/ΠΟΤΕ (σκηνικό), ΤΙ (τι θέλει να πετύχει ο ήρωας), ΠΡΟΒΛΗΜΑ (τι τον εμποδίζει να το πετύχει). Τα παιδιά σκέφτονται ιδέες για τα ΠΟΙΟΣ, ΠΟΥ/ΠΟΤΕ, ΤΙ και το ΠΡΟΒΛΗΜΑ και τις γράφουν στην αντίστοιχη στήλη.

Τέλος, το κάθε παιδί δημιουργεί τη δική του ιδέα για μια ιστορία με το περιεχόμενο των 4 στηλών. Χρησιμοποιώντας τη **μικρή κάρτα ΓΔ-04**, τα παιδιά θυμούνται τα βασικά στοιχεία μιας ιστορίας.

### **Δραστηριότητα 2**

Προετοιμασία: Α4 με φανταστικές ιστορίες. Δώστε στα παιδιά 3 τύπους φανταστικών ιστοριών. Τα παιδιά γράφουν τους χαρακτήρες που περιμένουν να βρουν σε κάθε μία από αυτές. Στη συνέχεια, αντιστοιχούν σε κάθε ιστορία τους πιο απίθανους χαρακτήρες και τους περιγράφουν.

### **Δραστηριότητα 3**

Τα παιδιά προετοιμάζουν τα βασικά στοιχεία μιας ιστορίας με το θέμα που τους έχετε δώσει. Δημιουργούν τους ήρωες και το σκηνικό.

Αποφασίζουν για το είδος της σύγκρουσης και σκέφτονται 5 προβλήματα.

### **Δραστηριότητα 4**

Τα παιδιά ονομάζουν τις 2 αγαπημένες τους ταινίες και βιβλία.

Στη συνέχεια, πρέπει να βρουν τα κύρια στοιχεία του καθενός (ΠΟΙΟΣ, ΠΟΥ/ΠΟΤΕ, ΤΙ, ΠΡΟΒΛΗΜΑ). Τέλος αφηγούνται τις αγαπημένες τους ταινίες/βιβλία, χρησιμοποιώντας τη **μικρή κάρτα ΓΔ-04** για τη δομή.

Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε την **άσκηση 1 Αφήγηση Επίπεδο 2 στο Εγχειρίδιο Μαθητών**.

Οι γνωστικές είναι οι πρωταρχικές δεξιότητες που χρησιμοποιεί ο εγκέφαλός μας για να διαβάζει, να απομνημονεύει, να επεξεργάζεται, να σκέφτεται, να μαθαίνει, να προσέχει και να κινεί τους μύες του σώματος. Οι δεξιότητες αυτές αναπτύσσονται από την πρώιμη παιδική ηλικία. Οι ασκήσεις λειτουργούν καλύτερα όταν γίνονται για 8-12 εβδομάδες. Δύο ή τρεις δραστηριότητες μπορούν να ολοκληρωθούν σε 15 λεπτά. Τα παιχνίδια εναλλάσσονται, για να καλύπτουν όλες τις γνωστικές δεξιότητες.

### **Χρήσιμες Συμβουλές**

- Χρησιμοποιήστε τις εμπειρίες των παιδιών, για να τα βοηθήσετε να καταλάβουν γιατί είναι σημαντικό να μαθαίνουν.
- Αφήστε επιπλέον χρόνο για την εξάσκηση των δεξιοτήτων.
- Επιτρέψτε τη δοκιμή και το λάθος για την εκμάθηση των δεξιοτήτων. Αναπτύξτε μια κουλτούρα όπου τα λάθη αποτελούν εργαλείο μάθησης και όχι τρόπο αξιολόγησης των δεξιοτήτων των παιδιών.
- Επαναλάβετε τις πληροφορίες με όσους περισσότερους τρόπους μπορείτε κατά τη διάρκεια του μαθήματος (στη μέση και στο τέλος).
- Χρησιμοποιήστε ένα σύστημα επιβράβευσης (μπορούν να το επιλέξουν τα παιδιά).
- Μείνετε στο θέμα. Γελάστε / αστειευτείτε μαζί τους, αλλά να τους κατευθύνετε πίσω στο θέμα.
- Προτιμήστε ασπρόμαυρη εκτύπωση για αυξημένη δυσκολία και προγραμματίστε επιπλέον δραστηριότητες για διάλειμμα του μυαλού.

## Δραστηριότητες για διάλειμμα του μυαλού

Κάντε διαλείμματα για τον εγκέφαλο πριν, κατά τη διάρκεια και/ή μετά από μια δραστηριότητα. Ένα διάλειμμα συγκεντρώνει ξανά τα παιδιά και είναι έτοιμα να μάθουν ξανά.

- Γράψτε πέντε θέματα συζήτησης στον πίνακα. Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια. Ρυθμίστε ένα χρονόμετρο στο ένα λεπτό. Τα ζευγάρια συζητούν το πρώτο θέμα. Όταν μηδενιστεί το χρονόμετρο, τα παιδιά αλλάζουν ζευγάρια και συζητούν το επόμενο θέμα για ένα λεπτό. Επαναλάβετε πέντε φορές συνολικά για να καλύψετε τα θέματα.
- Ακολουθήστε τον/την αρχηγό. Βάλτε τα παιδιά να αναλάβουν εκ περιτροπής τον ρόλο του αρχηγού, λέγοντας με γρήγορο ρυθμό κάθε φορά τον επόμενο αρχηγό.
- Χρησιμοποιήστε τη γραφή στον αέρα. Τα παιδιά επιλέγουν μια λέξη που αντιπροσωπεύει τη διάθεσή τους και τη γράφουν στον αέρα. Η τάξη μαντεύει τη λέξη.
- Τα παιδιά προσποιούνται ότι παίζουν διάφορα όργανα στον αέρα. Είναι ένας καλός τρόπος να βγάλουν την ενέργειά τους.
- Παιχνίδια παντομίμας με ομάδες (επιλέγουν την κατηγορία).
- Καθιέρωση μιας σύντομης θεματικής ενότητας στο καθημερινό πρόγραμμα των παιδιών με τίτλο: «Τα νέα μας». Κάθε μέρα, τα παιδιά αφηγούνται με τη σειρά τι συνέβη την προηγούμενη μέρα και τι θα κάνουν σήμερα μετά το σχολείο. Εναλλακτικά, περιγράφουν τα νέα τους χρησιμοποιώντας παντομίμα και η τάξη πρέπει να μαντέψει τι τους δείχνει το παιδί.



## Οπτική αντίληψη

### Χρήσιμες συμβουλές

- Χρησιμοποιήστε μια χρωματιστή κουκκίδα ή αυτοκόλλητο για να δείξετε στα παιδιά από ποια πλευρά της σελίδας πρέπει να αρχίσουν να γράφουν ή να διαβάζουν (και σε σελίδες χωρίς γραμμές).
- Χρησιμοποιήστε βέλη κατεύθυνσης για να βοηθήσετε τους μαθητές με την κατεύθυνση ή τη θέση εκκίνησης για τη γραφή γραμμάτων.
- Επισημάνετε (ανά δύο) τις γραμμές του τετραδίου τους με ένα χρώμα αφήνοντας μετά από κάθε δυάδα μία κενή γραμμή. Με αυτό τον τρόπο καθορίζεται τα όρια και το μέγεθος των γραμμάτων. Υπενθυμίστε στα παιδιά να ξεκινούν τον σχηματισμό των γραμμάτων από την πάνω γραμμή.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να εντοπίζουν τα λάθη στο γραπτό τους. Γράψτε τον αριθμό των λαθών στο τέλος κάθε σειράς και δώστε τους χρόνο για να τα εντοπίσουν μόνο τους (θεματικά/καταληκτικά).

### Δραστηριότητα 1 - Επίπεδο 1

Χρησιμοποιήστε τη **μικρή κάρτα OA-01** και ζητήστε από τους μαθητές/τις μαθήτριες να μαντέψουν τις εικόνες.

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για τη γραφή γραμμάτων και να επισημανθεί χρωματικά για τα πρώτα στάδια της γραφής. Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε επίσης την **άσκηση 14 Οπτική Αντίληψη Επίπεδο 1** και την **άσκηση 9 Επίπεδο 2** στο Εγχειρίδιο μαθητών.

## **Δραστηριότητα 2** - Επίπεδο 1

Προετοιμασία: A4 με πλέγματα κουκκίδων. Αντιγράψτε ένα σχήμα σε ένα πλέγμα κουκκίδων. Το παιδί πρέπει να το αντιγράψει στο διπλανό πλέγμα.

Αυξήστε σταδιακά: το μέγεθος των πλεγμάτων, την πολυπλοκότητα των σχημάτων, τον αριθμό των κουκκίδων και την απόσταση από κουκκίδα σε κουκκίδα.

### Επίπεδο 2

Τοποθετήστε το σχήμα αντιγραφής σε άλλο φύλλο και τοποθετήστε το φύλλο δίπλα ή πίσω από το παιδί. Πρέπει να γυρίσει το κεφάλι ή τα μάτια του για να δει και να αντιγράψει το σχήμα στο φύλλο εργασίας που έχει μπροστά του.

Για να αυξήσετε τη δυσκολία, αφαιρέστε μερικές κουκκίδες από το πλέγμα.

Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε την **άσκηση 13 Οπτική αντίληψη Επίπεδο 1** και **άσκηση 8 Οπτική αντίληψη Επίπεδο 2** στο **Εγχειρίδιο μαθητών**.

## **Δραστηριότητα 3** - Επίπεδο 2

Χρησιμοποιήστε την **κάρτα τραγουδιού ΔΕΞΙ, ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΣΕΝΑ** και ζητήστε από τα παιδιά να αναγνωρίσουν τις έννοιες δεξιά, αριστερά σε κάποιον άλλο (διασταύρωση πλευρών όταν το σημείο αναφοράς είναι απέναντι τους).

Παίζουν ρυθμικά με το τραγούδι ως ζευγάρια, όπου τα παιδιά χτυπούν τα χέρια τους ξεχωριστά μεταξύ τους, διασταυρώνοντάς τα. Μπορούν επίσης να δειξουν άλλα μέρη του σώματος.

## Ακουστική αντίληψη

### Δραστηριότητα 1

Διαβάστε μια ιστορία στα παιδιά. Επιλέξτε μια λέξη και ζητήστε τους να χειροκροτούν όταν ακούνε αυτή τη λέξη. Στη συνέχεια κάντε τους ερωτήσεις σχετικά με την ιστορία. (Για το επίπεδο 1, ζητήστε τα βασικά στοιχεία της ιστορίας: ποιος, πού, πότε, τι κάνουν, πώς, γιατί, ποιο είναι το πρόβλημα.

Για το επίπεδο 2, ζητήστε πιο λεπτομερείς πληροφορίες (ποσότητες, τοποθεσία, ημερομηνίες, ονόματα κ.λπ.).

### Δραστηριότητα 2

Τα παιδιά κλείνουν τα μάτια τους. Στη συνέχεια, υποδείξτε ένα παιδί που θα πει μια ιστορία/περιγράψει ένα αντικείμενο, ενώ τα υπόλοιπα ακούν με κλειστά μάτια. Τα παιδιά χρησιμοποιούν τη **μικρή κάρτα AA-01**, περιγράφουν την ομιλία του παιδιού και μαντεύουν ποιο παιδί μιλούσε.

### Δραστηριότητα 3

Προετοιμασία: Βρείτε μικρά αφηγηματικά και περιγραφικά κείμενα. Χρησιμοποιήστε την **μικρή κάρτα MN-10** και εκπαιδεύστε τα παιδιά σε κάθε ένα από τα βήματα, δηλαδή **Οπτικοποίηση** (φτιάχνουν μια νοητή εικόνα και την περιγράφουν/σχεδιάζουν), **Κατάτμηση** (Διακόπτετε την ανάγνωση κάθε 2-3 προτάσεις. Τα παιδιά ανακαλούν τις πληροφορίες), **Παράφραση** (Όταν τελειώσετε την ανάγνωση, ζητήστε τους να πουν με δικά τους λόγια τις σημαντικές πληροφορίες) και **Επανάληψη** (τα παιδιά κάνουν ερωτήσεις ή σας ζητήσουν να επαναλάβετε μέρη των κειμένων).  
**Άσκηση Ακουστική αντίληψη Επίπεδο 2 στο Εγχειρίδιο μαθητών.**

#### **Δραστηριότητα 4**

Προετοιμασία: Λίστες λέξεων για τις διάφορες συλλαβικές δομές που ακολουθούν.

**Ανάλυση** - Σπάστε μια λέξη σε συλλαβές ή μια λέξη σε ήχους. Πείτε μια λέξη και ζητήστε από ένα παιδί να εντοπίσει και να προφέρει τους ήχους (όχι τα γράμματα) που συνθέτουν τη λέξη:

καπέλο - (/κ/α/π/ε/λ/ο/), καλό - (/κ/α/λ/ο/), γλυκό - (γ/λ/υ/κ/ο/), τζάμι - (/τζ/α/μ/ι/).

**Σύνθεση** - Προφέρετε τους ήχους (μην ονομάζεται τα γράμματα) που συνθέτουν μια λέξη και ζητήστε από ένα παιδί να τους συνθέσει σε μια λέξη: σ-υ-ν-ε-φ-ο - σύννεφο, σ-τ-υ-λ-ο - στυλό, α-ν-οι-ξ-η - άνοιξη, κ-ου-μπ-ι – κουμπί, ε-φ-τ-υ-χ-ι-α - ευτυχία, κ-ο-ντ-ο-ς – κοντός.

Για να τροποποιήσετε τη δυσκολία, ξεκινήστε με λέξεις 2, 3 και 4 συλλαβών με συλλαβική δομή σύμφωνο-φωνήεν (π.χ. πόνυ). Στη συνέχεια, επιλέξτε λέξεις με συμπλέγματα στην αρχή, στη μέση και στο τέλος (π.χ. ντέφι, παντελόνι, κοντά). Προχωρήστε σε λέξεις με δύο συμπλέγματα ή ένα τριπλό σύμπλεγμα (π.χ. τριπλός, στρίβω).

#### **Δραστηριότητα 5**

Προβλέψτε πληροφορίες με βάση όσα παρουσιάστηκαν προηγουμένως. Περιγράψτε στα παιδιά μια εικόνα από το βιβλίο, μιλώντας αργά. Στα μέρη των περιγραφών, παραλείψτε κύρια ουσιαστικά ή/και ρήματα (επίπεδο 1) και λειτουργικές λέξεις (σύνδεσμοι, προθέσεις κ.λπ.) (επίπεδο 2). Τα παιδιά εντοπίζουν τις λέξεις που παραλείπονται και, ανάλογα με το περιεχόμενο, αντικαθιστούν τις λέξεις.

## Προσοχή

### Δραστηριότητα 1

Προετοιμασία: Βρείτε κείμενα διαφορετικού μήκους (αριθμός γραμμών, μέγεθος γραμματοσειράς).

Δώστε στα παιδιά ένα κείμενο. Τα παιδιά μετρούν (χωρίς να διαβάσουν τις λέξεις ή να τις δείξουν) και γράφουν ή λένε τον συνολικό αριθμό λέξεων. Συγκρίνετε τις απαντήσεις τους και επαναλάβετε τη διαδικασία, έως ότου τα περισσότερα να έχουν βρει το σωστό αριθμό λέξεων.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη **μικρή κάρτα ΠΡ-04**.

### Δραστηριότητα 2

Επιλέξτε ένα σημείο μέσα στην τάξη. Χωρίστε τα παιδιά σε δύο ομάδες και ζητήστε τους να κοιτάξουν το σημείο για 10", χωρίς να κουνήσουν το κεφάλι ή να ανοιγοκλείσουν τα μάτια τους. Όποιο κινηθεί πρώτο, προκαλεί την ήττα της ομάδας του. Η νικήτρια ομάδα επιλέγει το επόμενο σημείο. Η επιλογή των σημείων αλλάζει επίπεδα (πάνω, κάτω, αριστερά, δεξιά, ευθεία, πίσω).

### Δραστηριότητα 3

Επιλέξτε την προπαίδεια ενός αριθμού. (π.χ. 4). Ζητήστε από τα παιδιά να πουν εναλλάξ έναν αριθμό ξεκινώντας με 1, 2, 3 κ.ο.κ. Όταν φτάσουν σε έναν αριθμό που είναι πολλαπλάσιο του 4, τότε πρέπει να πουν BUZZ (ή κάποια άλλη συμφωνημένη λέξη), αντί για τον αριθμό αυτό. Το επόμενο παιδί συνεχίζει με τον επόμενο αριθμό της σειράς κανονικά (σκέφτεται ενώ ακούει).

#### **Δραστηριότητα 4**

Χρησιμοποιήστε τη **μικρή κάρτα ΠΡ-01**. Ζητήστε από τα παιδιά να επιλέξουν ένα γράμμα και στη συνέχεια να γράψουν ή να ζωγραφίσουν όσες περισσότερες λέξεις μπορούν, ξεκινώντας με αυτό το γράμμα στην **άσκηση 1 Προσοχή Επίπεδο 1 στο Εγχειρίδιο μαθητών**. Δώστε στα παιδιά 1 λεπτό για να το κάνουν. Υπενθυμίστε τους ότι, αν χρειάζονται βοήθεια, μπορούν να βρουν κατηγορίες λέξεων στην πίσω πλευρά της κάρτας.

#### **Δραστηριότητα 5**

Χρησιμοποιήστε τη **μικρή κάρτα ΠΡ-02**. Ζητήστε από τα παιδιά με τη σειρά τους να κατέβουν τη σκάλα (δύο, τρία ή τέσσερα σκαλοπάτια κάθε φορά), ξεκινώντας από το 100 και κατεβαίνοντας π.χ. στο 80, όσο πιο γρήγορα μπορούν. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν την εικόνα για βοήθεια. Σταδιακά, μπορείτε να αυξήσετε το επίπεδο δυσκολίας, αυξάνοντας το εύρος (π.χ. ξεκινώντας από το 100 προς τα κάτω έως το 50).

#### **Δραστηριότητα 6**

Χρησιμοποιήστε τη **μικρή κάρτα ΠΡ-03**. Ζητήστε από τα παιδιά με τη σειρά τους να πουν 3 πράγματα που μπορούν να δουν, να ακούσουν, να μυρίσουν και να κάνουν, σε μια από τις καταστάσεις που περιγράφονται στο πίσω μέρος της κάρτας, όσο πιο γρήγορα μπορούν. Εναλλακτικά, ζητήστε τους να γράψουν τις λέξεις στην **άσκηση 1 Προσοχή Επίπεδο 2 στο Εγχειρίδιο μαθητών**.

## Ακουστική μνήμη

### Δραστηριότητα 1

Διαβάστε στα παιδιά ένα κείμενο και κάντε σκόπιμα συντακτικά λάθη (ασυμφωνία όρων - υποκειμένου, αριθμού, προσώπου, χρόνου) και λεξιλογικά λάθη (λέξεις εκτός πλαισίου). Τα παιδιά εντοπίζουν τα λάθη. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και την **άσκηση 1 Μνήμη Επίπεδο 2 στο Εγχειρίδιο μαθητών** για περιγραφικά λάθη.

### Δραστηριότητα 2 - Σχέδιο με οδηγίες.

Τα παιδιά δημιουργούν ένα σχέδιο στο τετράδιό τους, ακολουθώντας τις οδηγίες σας. Παράδειγμα: Σχεδιάστε έναν κύκλο στη μέση της σελίδας. Σχεδιάστε ένα δέντρο στα αριστερά και κάτω από τον κύκλο. Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε την **άσκηση 2 Μνήμη Επίπεδο 2 στο Εγχειρίδιο μαθητών** και δώστε λεπτομερείς οδηγίες (π.χ. ξεκινήστε μία γραμμή από την πάνω αριστερή κουκκίδα, κατεβείτε 2 κουκκίδες προς τα κάτω, συνεχίστε για 3 κουκκίδες προς τα δεξιά.....).

### Δραστηριότητα 3 - Διαδοχική ανάκληση αριθμών και λέξεων.

Πείτε στα παιδιά 3 έως 6 αριθμούς ή λέξεις σε σειρά και ζητήστε τους να τους/τις ανακαλέσουν με τη σωστή σειρά. Μετά ζητήστε να κάνουν ανάκληση με αντίστροφη φορά.

### Δραστηριότητα 4

Τα παιδιά με τη σειρά λένε το αγαπημένο τους φαγητό/παιχνίδι/χόμπι. Στη συνέχεια, ρωτήστε: «Τι αρέσει στον/στην X να τρώει/παίζει;» και «Σε ποιον/ποια αρέσει να τρώει [φαγητό]/παίζει [παιχνίδι];»

### **Δραστηριότητα 5** - Μνημονικά εργαλεία

Βοηθήσετε τα παιδιά να μαθαίνουν κάθε νέα πληροφορία.

- 1) Δημιουργήστε μαζί με τα παιδιά ένα τραγούδι/ποίημα με τις νέες πληροφορίες που πρέπει να μάθουν (μελοποίηση πληροφοριών).
- 2) Πείτε στα παιδιά μια ιστορία. Τα παιδιά οπτικοποιούν τις πληροφορίες και ζωγραφίζουν την ιστορία βάζοντας τα γεγονότα στη σειρά.
- 3) Δημιουργήστε μαζί με τα παιδιά μια ιστορία με τις νέες πληροφορίες. Αυτό θα ενισχύσει τις δεξιότητες μνημονικής κωδικοποίησης και ανάκλησης των πληροφοριών.
- 4) Γράψτε στον πίνακα σημαντικές λέξεις-κλειδιά από ένα μάθημα, που πρέπει να μάθουν τα παιδιά. Δημιουργήστε μαζί, ακρωνύμια (ακολουθίες γραμμάτων με τα αρχικά γράμματα των λέξεων). Εναλλακτικά, οργανώστε τους μαθητές σε ζευγάρια για να εργαστούν πάνω στα ακρωνύμια και να τα παρουσιάσουν στην τάξη.\*
- 5) Δουλέψτε και αντίστροφα. Όταν ένα μάθημα περιέχει ένα ακρωνύμιο (π.χ. ΚΑΡΠΑ), τα παιδιά δημιουργούν μια πρόταση με λέξεις που αρχίζουν από τα γράμματα του ακρωνύμιου.
- 6) Δώστε στα παιδιά πολλαπλές πληροφορίες προς απομνημόνευση (αριθμούς τηλεφώνων, πόλεις, συστατικά συνταγών, λίστα αγορών) και ζητήστε τους να ανακαλέσουν αυτές τις πληροφορίες χρησιμοποιώντας την τεχνική της απομνημόνευσης. Εξηγήστε ότι πρέπει να «τεμαχίσουν» τις πληροφορίες σε ομάδες. Οι ομάδες βασίζονται σε ομοιότητες μεταξύ των πληροφοριών που πρέπει να απομνημονεύσουν.

**\* Ασκήσεις 1, 2 Μνήμη Επίπεδο 1 στο Εγχειρίδιο μαθητών.**



## Αιτία-αποτέλεσμα

Δημιουργήστε το κατάλληλο λεξιλόγιο (εγχειρίδιο μαθητών) με τις δραστηριότητες λεξιλογίου.

### Δραστηριότητα 1

Διαβάστε ένα κείμενο ή τη **μικρή κάρτα ΚΣ-01** και βρείτε τα αίτια και τα αποτελέσματα. Για παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες, κάντε ερωτήσεις κλειστού τύπου (απάντηση ναι ή όχι). Αναφέρετε τα γεγονότα ένα προς ένα με τη σειρά και ρωτήστε: Είναι αίτια η αποτέλεσμα;

### Δραστηριότητα 2

Πείτε μια ιστορία και κάντε ερωτήσεις στα παιδιά. Οι απαντήσεις τους πρέπει να περιλαμβάνουν λέξεις-κλειδιά αιτίου-αποτελέσματος, από τη **μικρή κάρτα ΚΣ-02**. Εναλλακτικά, τα παιδιά μπορούν να γράψουν τις απαντήσεις στην **άσκηση 1 Αιτία-αποτέλεσμα Επίπεδο 2 στο Εγχειρίδιο μαθητών**.

### Δραστηριότητα 3

Κάντε ερωτήσεις κατανόησης γραπτού/προφορικού λόγου:

- Γιατί έγινε/δεν έγινε \_\_\_\_\_;
- Πες μου τι συνέβη όταν \_\_\_\_\_;
- Τι προκαλεί \_\_\_\_\_;
- Ποια επίδραση έχει \_\_\_\_\_;
- Ποια πρόταση εξηγεί καλύτερα γιατί \_\_\_\_\_;
- Τι προκάλεσε τον χαρακτήρα να \_\_\_\_\_;
- Εάν \_\_\_\_\_, πώς θα ήταν διαφορετικό το τέλος της ιστορίας;

## Λήψη αποφάσεων

### Δραστηριότητα 1

Προσφέρετε στα παιδιά δύο ή περισσότερες εναλλακτικές λύσεις. Χρησιμοποιήστε την **άσκηση 1 Λήψη αποφάσεων Επίπεδο 2 στο Εγχειρίδιο μαθητών**.

Φτιάξτε μαζί με τα παιδιά λίστες με πλεονεκτήματα/μειονεκτήματα. Συνδέστε τις επιλογές των παιδιών με τις αντίστοιχες συνέπειες.

### Δραστηριότητα 2

Δώστε στα παιδιά τη δυνατότητα μεταξύ δύο επιλογών. Τα παιδιά απαντούν σε μία από τις παρακάτω ερωτήσεις και εξηγούν το γιατί (προφορικά ή με εικόνες).

Θα προτιμούσες:

- |                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| να είσαι... ή ...  | να ακούς... ή ...      |
| να έχεις... ή ...  | να πας... ή ...        |
| να ζήσεις... ή ... | να κάνεις... ή ...     |
| να μάθεις... ή ... | να αισθάνεσαι... ή ... |

### Δραστηριότητα 3

Χρησιμοποιήστε τη λήψη αποφάσεων σε μια ομαδική συζήτηση (αυτή θα πρέπει να ακολουθήσει τη δραστηριότητα συζήτησης στην **μεγάλη κάρτα ΚΣΜ-02**).

1. Επιλέξτε ένα θέμα συζήτησης. Σχηματίστε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι προετοιμάζει μία ομιλία με υπέρ και κατά του θέματος.
2. Τα υπόλοιπα παιδιά ακούν τα επιχειρήματα και καταλήγουν σε μια απόφαση. Στη συνέχεια, κάθε παιδί αιτιολογεί την απόφασή του.

## Επιχειρηματολογία

### Δραστηριότητα 1

Τα παιδιά μαθαίνουν τη δομή για την παρουσίαση επιχειρημάτων, (προφορικά ή γραπτά).

- Επιλέγουν έναν τίτλο θέματος, που να καλύπτει όλο το θέμα.
- Ξεκινούν με μια ερώτηση, παρουσιάζοντας τις δύο πλευρές του θέματος.
- Κάνουν μια αρχική δήλωση που να εισαγάγει το θέμα (δώστε τους σύντομες ιδέες και για τις δύο πλευρές του θέματος).
- Προετοιμάζουν επιχειρήματα υπέρ/κατά (σύγκριση-αντίθεση/ αιτία-αποτέλεσμα) με υποστηρικτικά στοιχεία.
- Καταλήγουν σε ένα συμπέρασμα.

### Δραστηριότητα 2

Debate (πριν τη δραστηριότητα debate στη **μεγάλη κάρτα ΚΣΜ-01**).  
Βήματα:

1. Δημιουργήστε κανόνες διαλόγου (π.χ μιλάτε με τη σειρά, οι ομιλίες διαρκούν 2-3 λεπτά).
2. Επιλέξτε ένα θέμα, κάνοντας καταϊγισμό ιδεών.
3. Σχηματίστε 2 ομάδες, για να επιχειρηματολογήσουν υπέρ/κατά του θέματος. Οι ομάδες οργανώνουν τις ιδέες τους.
4. Οι ομάδες προετοιμάζουν τις ομιλίες, σημειώνουν τα επιχειρήματα και τα υποστηρικτικά στοιχεία. Ολοκληρώνουν τη συζήτηση συνοψίζοντας τις θέσεις τους, με ένα τελικό επιχείρημα. Η επιχειρηματολογία διδάσκεται, πριν από τις δραστηριότητες λήψης αποφάσεων.

## Επίλυση προβλημάτων

### Δραστηριότητα 1

Διαβάστε στα παιδιά μια ιστορία. Καθοδηγήστε τα να κάνουν ερωτήσεις, για να πάρουν σχετικές πληροφορίες.

**Γιατί...; Ποιος...; Τι...; Πότε...; Πού...;**

Χρησιμοποιήστε τη **μικρή κάρτα ΚΣ-08** ή την **άσκηση 1 Επίλυση προβλημάτων Επίπεδο 1 στο Εγχειρίδιο μαθητών.**

### Δραστηριότητα 2

Διαβάστε στα παιδιά μια ιστορία. Γράψτε τα παρακάτω βήματα στον πίνακα και καθοδηγήστε τα να εντοπίσουν και να επιλύσουν προβλήματα.

1. Ποιο είναι το πρόβλημα;
2. Κάντε ερωτήσεις για να λάβετε πληροφορίες
3. Βρείτε λύσεις. Χρησιμοποιήστε τη **μικρή κάρτα ΚΣ-08** ή την **άσκηση 1 Επίλυση προβλημάτων Επίπεδο 1 στο Εγχειρίδιο μαθητών.**

### Δραστηριότητα 3

Κάθε παιδί επιλέγει ένα πραγματικό πρόβλημα που χρειάστηκε να λύσει. Στη συνέχεια, περιγράφουν πώς έλυσαν το πρόβλημα αυτό, χρησιμοποιώντας την πλευρά **A της μικρής κάρτας ΚΣ-09**. Εναλλακτικά, διαβάστε μια ιστορία και χρησιμοποιήστε την **άσκηση 1 Επίλυση προβλημάτων Επίπεδο 2 στο Εγχειρίδιο μαθητών.**

Πώς να λύνετε προβλήματα:

1. Ποιο είναι το πρόβλημα;
2. Ποιες είναι κάποιες λύσεις;
3. Επιλέξτε μια λύση και χρησιμοποιήστε την.
4. Λειτουργεί; Αν όχι, τι μπορώ να κάνω τώρα;

## Λογική σκέψη

### Δραστηριότητα 1

Σχηματίστε προτάσεις χρησιμοποιώντας ιδιότητες αντικειμένων, ενέργειες ανθρώπων ή πληροφορίες (π.χ. γεγονότα) από θέματα που έχουν διδαχθεί και ρωτήστε τα παιδιά αν κάθε πρόταση είναι αλήθεια ή ψέμα.

### Δραστηριότητα 2

Σχηματίστε ερωτήσεις τύπου «Μπορείς να κάνεις...;» και ζητήστε από τα παιδιά να δώσουν λογικές απαντήσεις (Ναι/Όχι), σχετικά με την αληθοφάνεια κάθε ερώτησης - **μικρή κάρτα ΚΣ-04**.

### Δραστηριότητα 3

Σχηματίστε προτάσεις χρησιμοποιώντας ιδιότητες αντικειμένων ή δραστηριότητες ανθρώπων και ρωτήστε τα παιδιά αν κάθε πρόταση ισχύει πάντα, μερικές φορές ή ποτέ - **μικρή κάρτα ΚΣ-05**.

### Δραστηριότητα 4

Τα παιδιά απαντούν αν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των δύο εννοιών σε κάθε μία από τις ακόλουθες ερωτήσεις, χρησιμοποιώντας Ναι ή Όχι.

Αν κάτι είναι παγωμένο, μπορεί να είναι σκληρό;

Αν γιορτάζετε κάτι, διασκεδάζετε;

Αν κάτι είναι εύθραυστο, είναι δυνατό;

Αν κάτι είναι υγρό, μπορεί να λιώσει;

Αν κάτι είναι λυπηρό, μπορεί να είναι ευχάριστο;

Αν κάτι είναι κενό, μπορεί να είναι άδειο;

### **Δραστηριότητα 5**

Δείξτε στα παιδιά μια εικόνα (επιλέξτε τις κάρτες σεναρίων LIFEFORCE BLS/συναισθημάτων ή χρησιμοποιήστε την **άσκηση 1 Λογική σκέψη Επίπεδο 1 και 2 στο Εγχειρίδιο μαθητών**). Τα παιδιά απαντούν στις ακόλουθες ερωτήσεις. Ακολουθήστε τις απαντήσεις τους με την ερώτηση «Πώς το ξέρεις αυτό;», ώστε να αιτιολογήσουν τις απαντήσεις τους. Εναλλακτικά, μπορείτε να διαβάσετε στα παιδιά ένα κατάλληλο κείμενο.

- Σε ποια εποχή λαμβάνει χώρα το σενάριο/η ιστορία; Πώς το ξέρεις;
- Πού είναι οι ήρωες / ηρωίδες; Πώς το ξέρεις;
- Τι κάνουν οι ήρωες / ηρωίδες; Πώς το ξέρεις;
- Ποια είναι η σχέση μεταξύ των ηρώων / ηρωίδων; Πώς το ξέρεις;
- Τι θα κάνουν οι ήρωες / ηρωίδες μετά; Πώς το ξέρεις;
- Πώς αισθάνονται οι ήρωες / ηρωίδες; Πώς το ξέρεις;
- Τι θα μπορούσε να συμβεί ξαφνικά; Πώς το ξέρεις;

### **Δραστηριότητα 6**

Τα παιδιά συμπληρώνουν τις προτάσεις ή τα ζεύγη λέξεων με κατάλληλες λέξεις, εξασκώντας τη λεκτική αναλογική σκέψη τους. Χρησιμοποιήστε τις **μικρές κάρτες ΚΣ-04, ΚΣ-05**.

## Χωρικός προσανατολισμός

### Δραστηριότητα 1

Χρησιμοποιήστε τη **μικρή κάρτα Π-01** για να διδάξετε την κατεύθυνση γραμμάτων/αριθμών/συμβόλων με οπτικές ομοιότητες. Τα παιδιά γράφουν ένα γράμμα/αριθμό/σύμβολο. Τοποθετούν τα χέρια τους στα αριστερά και δεξιά του, αντίστοιχα, και βρίσκουν την κατεύθυνση προς την οποία δείχνει. Χρησιμοποιήστε και την **άσκηση 1 Χωρικός προσανατολισμός Επίπεδο 1 στο Εγχειρίδιο μαθητών**.

### Δραστηριότητα 2

Με τον ίδιο τρόπο διδάξετε στα παιδιά χωρικές σχέσεις αντικειμένων. Χρησιμοποιώντας τοπικά επιρρήματα, τα παιδιά περιγράφουν τη θέση των αντικειμένων στο χώρο. Χρησιμοποιήστε τις μεγάλες κάρτες LIFEFORCE BLS/σεναρίων συναισθημάτων. Προτεινόμενες ερωτήσεις

- Είναι το \_\_\_\_ μεταξύ του \_\_\_\_ και του \_\_\_\_ ;
- Είναι το \_\_\_\_ μπροστά από \_\_\_\_ και δίπλα στο \_\_\_\_ ;
- Πού είναι \_\_\_\_ σε σχέση με \_\_\_\_ ;

### Δραστηριότητα 3

Χρησιμοποιήστε το τραγούδι «Δεξι αριστερό για μένα και για σένα», για να διδάξετε τις έννοιες αριστερά/δεξιά, όταν ένα αντικείμενο βρίσκεται απέναντί τους. Δώστε έμφαση στο πώς οι κατευθύνσεις διασταυρώνονται (καθρεφτίζονται) μεταξύ τους (δηλ. το «δεξι» του παιδιού είναι το «αριστερό» του αντικειμένου που βρίσκεται απέναντι). Τα παιδιά σε ζευγάρια (αντικριστά) ακολουθούν το τραγούδι, παίζοντας με τα χέρια.

## Χρονικός προσανατολισμός

### Δραστηριότητα 1

Ζητήστε από κάθε παιδί να εντοπίσει 2 αντικείμενα γύρω του. Δώστε οδηγίες, όπως στα παραδείγματα, χρησιμοποιώντας χρονικούς δείκτες: πριν, μετά, πρώτα, τότε, ενώ

- Δείξτε πρώτα το \_\_\_\_ και στη συνέχεια το \_\_\_\_
- Πριν δείξετε \_\_\_\_, δείξτε \_\_\_\_
- Ενώ δείξετε το \_\_\_\_, δείξτε το \_\_\_\_

Χρησιμοποιήστε τις εκπαιδευτικές κάρτες LIFEFORCE με εικόνες, καθώς και χώρες / πόλεις σε χάρτες.

Τα παιδιά ακολουθούν τις εντολές με χρονική αλληλουχία:

- Κάνε \_\_\_\_, πριν κάνεις \_\_\_\_
- Πρώτα κάνε \_\_\_\_ και στη συνέχεια κάνε \_\_\_\_
- Αφού κάνεις \_\_\_\_, κάνε \_\_\_\_

### Δραστηριότητα 2

Τα παιδιά διηγούνται ένα μέρος ενός μαθήματος με χρονικούς δείκτες, τοποθετώντας τα γεγονότα σε διαδοχική σειρά. Βοηθήστε την αφήγηση τους, κάνοντας ερωτήσεις σχετικά με το τι συνέβη στην αρχή, πριν/μετά από κάτι, πώς κατέληξε η ιστορία.

Δημιουργήστε σενάρια χρησιμοποιώντας τα στάδια/βήματα του LIFEFORCE BLS και ζητήστε από τα παιδιά να αναλάβουν το ρόλο των ηρώων) και να κάνουν ότι πρέπει πρώτα, πριν/μετά από ένα συγκεκριμένο στάδιο/βήμα και στο τέλος. Χρησιμοποιήστε τις **μικρές κάρτες Π-03 και Π-04**.



## Ταχύτητα επεξεργασίας

### Δραστηριότητα 1 - Φαινόμενο Stroop

Προετοιμασία: Σε ένα φύλλο A4 γράψτε 10 σύνολα των 4-5 λέξεων το καθένα, το ένα σύνολο κάτω από το άλλο, και χρωματίστε κάθε λέξη με διαφορετικά χρώματα. Ετοιμάστε 5 διαφορετικά φύλλα A4, έτσι ώστε να μην έχουν το ίδιο φύλλο περισσότερα από 4-5 παιδιά.

Μοιράστε τα στα παιδιά και ζητήστε τους να πουν το χρώμα κάθε λέξης, όχι να διαβάσουν τη λέξη. Για παράδειγμα, όταν οι λέξεις είναι «**πορτοκαλί, μπλε, κόκκινο, πράσινο**», τα παιδιά λένε «πράσινο, πορτοκαλί, μπλε, κόκκινο» αντίστοιχα, όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Επίσης, χρησιμοποιήσετε σύνολα όπως τα ακόλουθα:

- Γράψτε τις λέξεις ανάποδα (γονέας - **ραένογ**).
- Χρησιμοποιήστε λέξεις εκτός ονομάτων χρωμάτων όπως «**παράθυρο**» ή «**ποδήλατο**».
- Χρησιμοποιήστε ανοησίες όπως «**ουβίρ**» ή «**σβατ**».
- Χρησιμοποιήστε συναισθήματα όπως «**φοβισμένος**» ή «**χαρούμενος**».
- Χρωματίστε μόνο τη μισή λέξη ή μόνο το πρώτο και το τελευταίο γράμμα της (**πετ**σέτα, **μπάσκετ**)

Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε τις **ασκήσεις 1 και 2 Ταχύτητα επεξεργασίας Επίπεδο 1** και τις **ασκήσεις 1, 2 και 3 Ταχύτητα επεξεργασίας Επίπεδο 2** στο Εγχειρίδιο μαθητών.

## **Δραστηριότητα 2**

Ζητήστε από τα παιδιά με τη σειρά να πουν το αλφάβητο, ξεκινώντας το καθένα από ένα διαφορετικό γράμμα. Κάντε το ίδιο με τους μήνες και τις ημέρες της εβδομάδας. Ζητήστε από τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν τη **μικρή κάρτα TE-01**. Τα παιδιά μπορούν να πουν τα παραπάνω ανάποδα για ένα υψηλότερο επίπεδο δυσκολίας

## **Δραστηριότητα 3 - Φαινόμενο Stroop**

Τα παιδιά χρησιμοποιούν την **μικρή κάρτα TE-02** ή **TE-03**. Για το επίπεδο 1, τα παιδιά κοιτάζουν τα σχήματα των ζώων και λένε το όνομα του ζώου, όσο πιο γρήγορα μπορούν. **ΔΕΝ** πρέπει να διαβάσουν τη λέξη που αναγράφεται στο σχήμα. Για το Επίπεδο 2, πλευρά Α τα παιδιά κοιτάζουν τα γεωμετρικά σχήματα και ονομάζουν ένα σχήμα και ένα χρώμα, εναλλάξ. Για την πλευρά Β, τα παιδιά κοιτάζουν τους αριθμούς και ονομάζουν εναλλάξ έναν αριθμό και ένα χρώμα.

## **Δραστηριότητα 4**

Προετοιμασία: Φτιάξτε λίστες με σειρές από 2, 3 ή 4 μονοψήφιους ή/και διψήφιους αριθμούς (π.χ. 1, 7, 14, 47). Διαβάστε κάθε σειρά και ζητήστε από τα παιδιά με τη σειρά τους να τις ανακαλέσουν με αντίστροφη φορά. Μπορείτε να φτιάξετε λίστες συλλαβών, λέξεων, ανούσιων λέξεων. Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν ζευγάρια. Χρησιμοποιώντας την **μικρή κάρτα TE-04**, το ένα παιδί διαβάζει μια σειρά και το άλλο την ανακαλεί ανάποδα. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους

## **Δραστηριότητες κλεισίματος**

Όταν έρθει η ώρα να κλείσει το μάθημα, προτείνεται να βοηθήσετε τα παιδιά να χαλαρώσουν, ώστε να νιώσουν τόσο σωματικά όσο και ψυχικά ότι το μάθημα φτάνει στο τέλος του.

Με τον ίδιο τρόπο που τα παιδιά ετοιμάζονται να ανοιχτούν σε νέες γνώσεις (μέσω της ενότητας «Αρχή»), θα πρέπει να τερματίσουν αργά και σταδιακά αυτή τη διαδικασία μέσα στην τάξη, με τη χρήση ορισμένων τεχνικών. Αυτό θα οδηγούσε σε ομαλότερη μετάβαση των παιδιών σε οτιδήποτε ακολουθεί και σε καλύτερη κατανόηση και απομνημόνευση του επιθυμητού υλικού. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με τη βοήθεια των ακόλουθων δραστηριοτήτων.



## Τέλος - Παιχνίδια μνήμης & συγκέντρωσης

### 1. Ακολουθία κινήσεων

- Ο/η εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί το στάδιο του Αλγορίθμου που μόλις έχει διδάξει στα παιδιά για να παίξει αυτό το παιχνίδι.
- Τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες και η μία ελέγχει την άλλη.
- Τους δείχνεται η κάρτα του 1<sup>ου</sup> βήματος του σταδίου στο οποίο εργάζονται. Η μία ομάδα εκτελεί & η άλλη ελέγχει και το αντίστροφο. Η ομάδα που ξεκινάει πρώτη είναι διαφορετική κάθε φορά.
- Στη συνέχεια, τους παρουσιάζεται η κάρτα του 2<sup>ου</sup> βήματος, που πρέπει να εκτελέσουν αφού επαναλάβουν και το 1ο βήμα.
- Το ίδιο συμβαίνει και με την κάρτα 3ου βήματος, την οποία εκτελούν αφού επαναλάβουν το 1<sup>ο</sup> & το 2<sup>ο</sup> βήμα κ.ο.κ.
- Τα παιδιά πρέπει να θυμούνται τα προηγούμενα βήματα και σε κάθε επανάληψη αυτής της ακολουθίας, ο/η εκπαιδευτικός προσθέτει το επόμενο βήμα στη σειρά.
- Στο τέλος, τα παιδιά πρέπει να είναι σε θέση να θυμούνται και να εκτελούν όλη την ακολουθία των βημάτων!

### 2. Πήγα στο σούπερ μάρκετ

- 1ο επίπεδο: Σχηματίστε ένα κύκλο μαζί με τα παιδιά. Ο/Η εκπαιδευτικός αρχίζει: «Πήγα στο σούπερ-μάρκετ και αγόρασα ένα αχλάδι» (η λέξη αρχίζει με Α), ενώ κάνει μια κίνηση / χειρονομία (π.χ. δαγκώνει ένα φανταστικό αχλάδι). Το παιδί που στέκεται δίπλα του συνεχίζει με μια λέξη που αρχίζει με Β, αφού επαναλάβει την προηγούμενη λέξη και κίνηση. «Πήγα στο σούπερ-μάρκετ και αγόρασα ένα αχλάδι και μια βούρτσα».

Αυτό συνεχίζεται με τα παιδιά να προσθέτουν και να θυμούνται αντικείμενα και κινήσεις! Χρησιμοποιήστε και άλλες θεματικές.

### **3. Πήγα να σώσω μια ζωή**

- 2<sup>ο</sup> επίπεδο: Αντί για το σούπερ μάρκετ ο/η εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί τα στάδια του Αλγορίθμου. Έτσι, για κάθε στάδιο, τα παιδιά πρέπει να πουν και να δείξουν (με τις σωστές κινήσεις) τα βήματα του σταδίου με τη σωστή σειρά, ένα παιδί κάθε φορά, με το επόμενο όρθιο παιδί να παίρνει τη σειρά. Σημείωση: Κάθε φορά που ένα παιδί δεν θυμάται ποιο είναι το σωστό βήμα που ακολουθεί, ο/η εκπαιδευτικός δείχνει την αντίστοιχη κάρτα που απεικονίζει το βήμα.

### **4. Τι κάνω;**

- Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο. Το πρώτο παιδί που ξεκινάει δείχνει ένα στάδιο / βήμα Αλγορίθμου με την κατάλληλη κίνηση. Αυτό που κάθεται δίπλα του ρωτάει «Τι κάνεις;» και το πρώτο απαντάει λέγοντας το στάδιο / βήμα που δείχνει. Τότε, το δεύτερο παιδί πρέπει να δείξει το επόμενο στάδιο / βήμα. Αυτό συνεχίζεται, με κάθε παιδί που ρωτά το προηγούμενο παιδί «Τι κάνεις;» να παίρνει την απάντηση και να δείχνει το επόμενο στάδιο / βήμα.

## Τέλος - Χαλάρωση / 1

### 1<sup>η</sup> εκδοχή - Αφρώδης σόδα

- Τα παιδιά κάθονται στο στρώμα κρατώντας τα γόνατά τους.
- Όταν ο/η εκπαιδευτικός λέει «πες» τεντώνουν τα χέρια και τα πόδια και πέφτουν στο στρώμα με χαλαρό τρόπο.

Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει μεταξύ αυτών των ιστοριών χαλάρωσης διάρκειας 3-4 λεπτών:

### 1. Αισθήσεις στο δάσος

Ο φρέσκος αέρας γεμίζει τα πνευμόνια και ολόκληρο το σώμα σου. Κλείσε τα μάτια και νιώσε τον αέρα να φυσάει το πρόσωπο και τα μαλλιά σου. Στο γρασίδι βλέπεις ένα κατακόκκινο λουλούδι. Μύρισέ το. Δίπλα του υπάρχει μια πεταλούδα, ξαπλώνεις στο γρασίδι και τη βλέπεις να ανεβαίνει στον ουρανό. Παρατηρείς τα φτερά της, που αστράφτουν στον ήλιο. Ο ήλιος είναι καυτός και ζεσταίνει το πρόσωπό σου. Τρία μικρά σκιουράκια παίζουν ανάμεσα στα πόδια σου. Τρέχουν προς το δάσος και εσύ τα ακολουθείς γελώντας. Καθώς τρέχεις, βλέπεις κόκκινες αγριοφράουλες. Κόβεις μία, τη μυρίζεις και τη δαγκώνεις. Είναι τόσο νόστιμη και ζουμερή. Ακούς ένα ποτάμι να κυλάει δυνατά δίπλα σου. Έχει πολύ καθαρό νερό. Πίνεις λίγο με τις χούφτες σου, είναι δροσερό. Ξαπλώνεις, κλείνεις τα μάτια σου και επαναλαμβάνεις τρεις φορές από μέσα σου «νιώθω ασφαλή». Τώρα φαντάσου το σώμα σου όπως είναι ξαπλωμένο στο στρώμα αυτή τη στιγμή. Κουνάς αργά τα δάχτυλά σου (χέρια και πόδια), έρχεσαι στο πλάι, σηκώνεσαι και κάθεσαι οκλαδόν.

## Χαλάρωση / 2

### 2. Εστιάζοντας στο σώμα μας

Φανταστείτε ότι είστε ακίνητα / παγωμένα αγάλματα. Λυγίστε τους αγκώνες και τεντώστε τους. Λυγίστε τα γόνατα και τεντώστε τα. Κουνήστε τα δάχτυλα των ποδιών σας και αφήστε τα ακίνητα. Σηκώστε το κεφάλι και χαλαρώστε το. Κουνήστε τα μάτια σας χωρίς να τα ανοίξετε και χαλαρώστε τα. Σφίξτε τα χείλη σας σαν δίνετε φιλή & χαλαρώστε τα. Σφίξτε τους γλουτούς & χαλαρώστε τους. Νιώστε όλο σας το σώμα χαλαρό και αργά σηκωθείτε και καθίστε οκλαδόν.

### 2<sup>η</sup> εκδοχή - Μεταβιβάσιμη κίνηση

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο. Ένα παιδί κάνει μια κίνηση. Τα υπόλοιπα επαναλαμβάνουν την κίνηση, σαν κύμα. Το επόμενο παιδί κάνει τη δική του νέα κίνηση με τα υπόλοιπα να ακολουθούν, μέχρι όλα τα παιδιά να έχουν μοιραστεί την κίνησή τους.

## Αναστοχασμός & στόχος της ομάδας

Τα παιδιά κάνουν κύκλο. Κάθε παιδί απαντά με τη σειρά του.

- Τι σας άρεσε περισσότερο από όσα μάθατε σήμερα;
- Περιγράψτε το συναισθημά σας από το σημερινό μάθημα με μία λέξη
- Περιγράψτε το μάθημα με μία λέξη

### Ομαδικός στόχος

Φτιάξτε ένα δίστιχο-σλόγκαν. Μπορεί να αφορά τις γνώσεις της παρούσας ενότητας, π.χ. «Πάμε, πάμε, ασφάλεια πρώτα για όλους!». Τα παιδιά το επαναλαμβάνουν δυνατά & ρυθμικά ενώνοντας τα δεξιά ή τα αριστερά τους χέρια στο κέντρο του κύκλου.