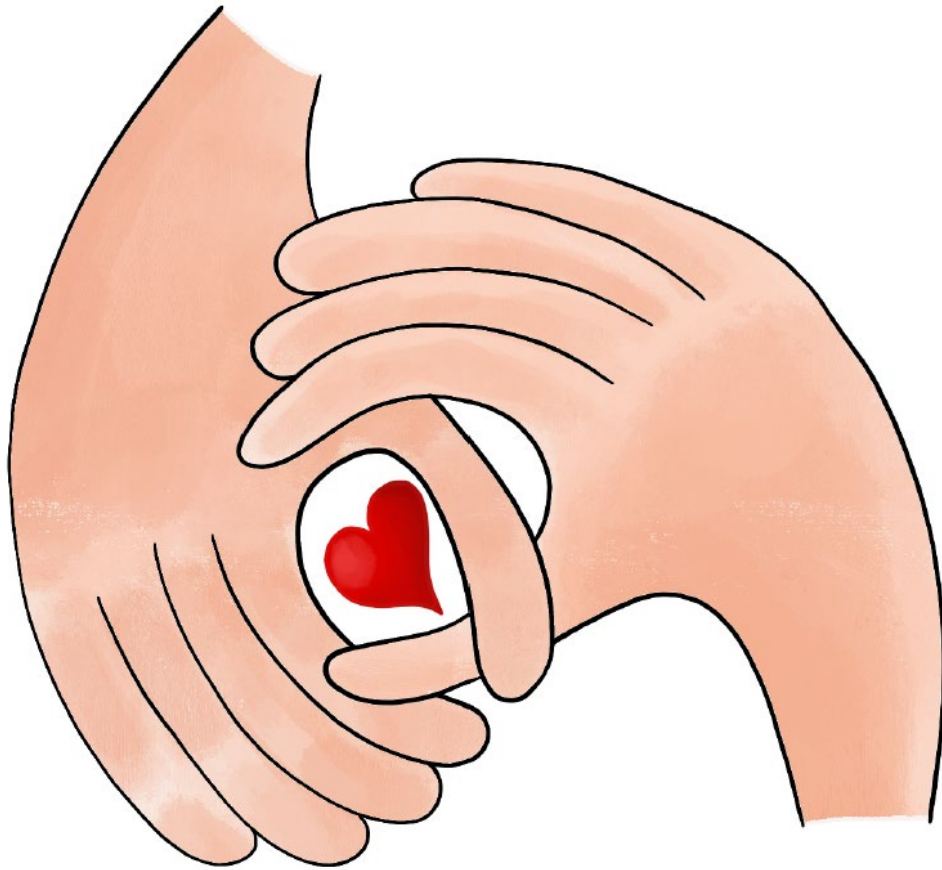


# lifeforce

Εγχειρίδιο εκπαιδευτικών



Με συγχρηματοδότηση από το  
πρόγραμμα «Erasmus+»  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης





Αυτή η δημοσίευση έχει εκπονηθεί στο πλαίσιο του έργου «Learning Initiative For Elementary School Fun Oriented Resuscitation Coaching Europewide» (2020-1-EL01-KA201-079184), το οποίο έχει συγχρηματοδοτηθεί από το Πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Η υποστήριξη για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν αποτελεί έγκριση του περιεχομένου που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτές. Η δημοσίευση είναι μια συλλογική εργασία των έξι οργανισμών-εταίρων του έργου. Τα ονόματα των οργανισμών που συμμετέχουν στο έργο, με αλφαβητική σειρά, είναι τα εξής:

Ελληνική Εταιρεία Επείγουσας Προνοσοκομειακής Φροντίδας, Ελλάδα

Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Κύπρος

Ιταλικό Συμβούλιο Αναζωογόνησης, Ιταλία

KIDS SAVE LIVES - Τα Παιδιά Σώζουν Ζωές, Ελλάδα

Πανεπιστημιακή Κλινική Νοσοκομείου Κολωνίας, Γερμανία

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ελλάδα

(CC) Αυτή η δημοσίευση υπόκειται σε διεθνή άδεια χρήσης Creative Commons Αναφορά Δημιουργού – Μη Εμπορική Χρήση – Παρόμοια Διανομή 4.0.

Αύγουστος 2021



---

# Εγχειρίδιο ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

---

Οδηγός για εκπαιδευτικούς



## **ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ**

### **Ελληνική Εταιρεία Επείγουσας Προνοσοκομειακής Φροντίδας**

Σεβαστή Ετμεκτσόγλου  
Θεόδωρος Καλύβας  
Δρ. Κωνσταντίνος Φορτούνης  
Δρ. Βαρβάρα Φυντανίδου  
Σοφία-Χρυσοβαλάντου Ζαγαλιώτη

### **Πανεπιστημιακή Κλινική της Κολωνίας**

Καθηγητής Bernd W. Böttiger  
Nadine Rott  
Simon R. Finke  
Katharina Zajackowski  
Dr. Hannes Ecker

### **Ιταλικό Συμβούλιο Αναζωογόνησης**

Dr. Federico Semeraro  
Dr. Andrea Scapigliati  
Alessandra Carenzio  
Sara Lo Jacono

### **Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας**

Δρ. Ιωάννης Κοζάρης  
Δρ. Ιωάννης Πεχτελίδης  
Αγγελική Μποτονάκη

### **KIDS SAVE LIVES - Τα Παιδιά Σώζουν Ζωές**

Αναστάσιος Στεφανάκης  
Καθηγήτρια Ιωάννα Ετμεκτσόγλου  
Δρ. Χριστιάνα Αδαμοπούλου  
Ευγενία Δουβαρά  
Αναστασία Κλαρουμένου

### **Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου**

Δρ. Μαρία Προδρόμου  
Δρ. Μάριος Γεωργίου  
Νικολέττα Πάλλη  
Δρ. Νάγια Στυλιανίδου

Σχεδίαση μασκός: Κατερίνα Πανάγου

Εξώφυλλο: Κατερίνα Πανάγου

Σελιδοποίηση: Νικολέττα Πάλλη, Σεβαστή Ετμεκτσόγλου και Θεόδωρος Καλύβας

Ελληνική μετάφραση: Δρ. Νάγια Στυλιανίδου

Επιμέλεια: Σεβαστή Ετμεκτσόγλου και Θεόδωρος Καλύβας

## Πίνακας περιεχομένων

<b>1</b>	<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> .....	<b>1</b>
	ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ LIFEFORCE ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΥ BLS .....	1
	ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ LIFEFORCE ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΥ BLS ΈΝΑΝΤΙ ΤΩΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΩΝ ΟΔΗΓΙΩΝ ΤΟΥ ERC, ΑΠΟ ΤΟ ΙΤΑΛΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ.....	2
	ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΪΣΙΟ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ.....	2
	Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΣΤΟ LIFEFORCE .....	3
	Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΟΝ LIFEFORCE ΑΛΓΟΡΙΘΜΟ BLS.....	4
	ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΑΝΤΙΛΗΠΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ .....	4
	ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΔΙΑΚΡΙΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΑ ΣΤΟ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΕΠΪΠΕΔΟ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 6-10 ΕΤΩΝ.....	5
	ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ ΓΙΑ ΆΛΛΑ ΔΙΔΑΣΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΟΜΆΔΕΣ .....	5
	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ.....	6
	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	6
<b>2</b>	<b>ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ LIFEFORCE ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΥ BLS</b> .....	<b>7</b>
	ΒΑΣΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΖΩΗΣ - ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗΣ (ERC) .....	7
	LIFEFORCE ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ BLS.....	9
	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	10
<b>3</b>	<b>ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΠΛΑΪΣΙΟ ΤΟΥ LIFEFORCE</b> .....	<b>13</b>
	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ LIFEFORCE .....	13
	<i>Δημιουργική κίνηση</i> .....	13
	<i>Θεατρικά παιχνίδια/ Παιδαγωγική βασισμένη στο δράμα</i> .....	13
	<i>Παιδική γιόγκα και ενσυνειδητότητα</i> .....	14
	<i>Η χρήση της μουσικής στο LIFEFORCE: Μεθοδολογία και εργαλεία</i> .....	16
	<i>Η εφαρμογή των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων στον LIFEFORCE αλγόριθμο BLS</i> .....	17
	ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΤΟΥ LIFEFORCE .....	20
	<i>Ταξινομία Bloom</i> .....	21
	<i>UDL/ΚΣΜ (Κατευθυντήριες οδηγίες Καθολικού Σχεδιασμού Μάθησης)</i> .....	23
	ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΌΛΑ ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ .....	24
	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	31
<b>4</b>	<b>ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΩΝ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΩΝ ΑΝΤΙΛΗΠΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ LIFEFORCE ΑΛΓΟΡΙΘΜΟ BLS</b> .....	<b>33</b>
	ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΑΝΤΙΛΗΠΤΙΚΩΝ & ΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ.....	33

<i>Αντιληπτικές και γνωστικές δεξιότητες που ενεργοποιούνται στον LIFEFORCE αλγόριθμο BLS.....</i>	<i>33</i>
<i>Άλλες δεξιότητες που ενεργοποιούνται στον LIFEFORCE αλγόριθμο BLS.....</i>	<i>35</i>
ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΕ ΔΙΑΚΡΙΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΑ ΣΤΟ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ	
ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 6-10 ΕΤΩΝ.....	37
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	41
<b>5 ΔΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ LIFEFORCE.....</b>	<b>43</b>
ΣΥΝΟΨΗ ΤΗΣ ΔΟΜΗΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ.....	43
ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ LIFEFORCE.....	45
<i>ΑΡΧΗ.....</i>	<i>45</i>
<i>Δραστηριότητες προθέρμανσης.....</i>	<i>46</i>
Εισαγωγικά παιχνίδια αναπνοής.....	46
Προθέρμανση.....	48
Ξεμπλοκάρισμα & Γνωστικά παιχνίδια.....	51
Παιχνίδια εμπιστοσύνης.....	53
<i>ΚΥΡΙΑ ΕΝΟΤΗΤΑ.....</i>	<i>54</i>
<i>Σωματογνωσία.....</i>	<i>55</i>
<i>Λεξιλόγιο.....</i>	<i>57</i>
Θεωρητικό πλαίσιο.....	57
<i>Κοινωνικές-συναισθηματικές δεξιότητες.....</i>	<i>63</i>
Συναισθηματική επίγνωση.....	65
Ενσυναίσθηση.....	70
Αυτορρύθμιση.....	77
Αντίδραση Μάχη-Φυγή-Πάγωμα.....	83
Πρόσθετα εργαλεία.....	89
<i>Παιχνίδια αναπνοής.....</i>	<i>103</i>
<i>LIFEFORCE αλγόριθμος BLS.....</i>	<i>105</i>
Εκπαιδευτικές κάρτες.....	105
Δραστηριότητες LIFEFORCE αλγόριθμος BLS.....	107
<i>Απόφραξη αεραγωγού από ξένο σώμα.....</i>	<i>116</i>
<i>Σενάρια LIFEFORCE BLS.....</i>	<i>117</i>
ΜΕΡΟΣ Α (6-8 ετών).....	117
Ερωτήσεις για το σενάριο 1 (6-8):.....	118
Ερωτήσεις για το σενάριο 2 (6-8):.....	120
ΜΕΡΟΣ Β (8-10 ετών).....	122
Ερωτήσεις για το σενάριο 1 (8-10):.....	122
Ερωτήσεις για το σενάριο 2 (8-10):.....	124
<i>LIFEFORCE Μουσική (τραγούδια, μουσικές δραστηριότητες - παιχνίδια).....</i>	<i>126</i>
Γενικές μουσικοπαιδαγωγικές συμβουλές για τον/την εκπαιδευτικό.....	127



Μουσικές δραστηριότητες – παιχνίδια .....	129
<i>LIFEFORCE τραγούδια</i> .....	142
ΤΡΑΓΟΥΔΙ 1: LIFEFORCE αλγόριθμος BLS.....	142
ΤΡΑΓΟΥΔΙ 2: LIFEFORCE Τρία βήματα (Ασφάλεια, έλεγχος αντίδρασης, έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής).....	145
ΤΡΑΓΟΥΔΙ 3: LIFEFORCE Κλήση για βοήθεια και απινιδωτής.....	148
ΤΡΑΓΟΥΔΙ 4: LIFEFORCE ΚΑΡΠΑ Τριάντα και δύο (θωρακικές συμπίεσεις, εμφυσησεις διάσωσης) .....	151
ΤΡΑΓΟΥΔΙ 5: Δεξιά και Αριστερά για μένα και για σένα.....	155
<i>LIFEFORCE BLS στάσεις - παιχνίδια γιόγκα</i> .....	159
<i>Γλωσσικές - επικοινωνιακές δεξιότητες</i> .....	161
Θεωρητικό πλαίσιο .....	161
Μη λεκτική επικοινωνία .....	168
Προσωδιακά χαρακτηριστικά της ομιλίας .....	169
Ερωτήσεις κλειστού τύπου και ερωτήσεις ανοικτού τύπου.....	171
Δεξιότητες διαλόγου .....	174
Περιγραφικός λόγος.....	179
Αφηγηματικός λόγος.....	185
<i>Γνωστικές - αντιληπτικές δεξιότητες</i> .....	189
Θεωρητικό πλαίσιο .....	189
Διασκεδαστικά διαλείμματα .....	191
Δεξιότητα 1: Οπτική αντίληψη .....	192
Δεξιότητα 2: Ακουστική αντίληψη .....	203
Δεξιότητα 3: Προσοχή .....	212
Δεξιότητα 4: Μνήμη .....	220
Δεξιότητα 6: Κριτική σκέψη.....	235
Δεξιότητα 6: Προσανατολισμός.....	250
Δεξιότητα 7: Ταχύτητα επεξεργασίας.....	255
<i>ΤΕΛΟΣ</i> .....	258
<i>Δραστηριότητες κλεισίματος</i> .....	259
Παιχνίδια μνήμης και συγκέντρωσης:.....	259
Χαλάρωση .....	260
Αναστοχασμός & στόχος της ομάδας.....	261
<i>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</i> .....	264
<b>6 ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΙΔΙΚΕΣ ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ</b> .....	<b>266</b>
ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ, ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙΣ .....	266
<i>Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ)</i> .....	269
<i>Δυσλεξία</i> .....	271
<i>Οπτική δυσλειτουργία</i> .....	273
<i>Ακουστική δυσλειτουργία</i> .....	274

ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ.....	277
<i>Δυσλεξία</i> .....	277
<i>Οπτική δυσλειτουργία</i> .....	278
<i>Ακουστική δυσλειτουργία</i> .....	278
<i>Κινητική δυσλειτουργία</i> .....	278
<i>Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ)</i> .....	279
ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΠΟΡΕΪ ΝΑ ΑΡΝΗΘΟΥΝ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΟΥΝ ΤΙΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ .....	280
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	282
<b>7 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ.....</b>	<b>283</b>
ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΪΣΙΟ.....	283
ΕΡΓΑΛΕΙΑ.....	286
<i>Ερωτηματολόγια</i> .....	286
<i>Κατάλογος παρατήρησης</i> .....	297
<i>Ρουμπρίκα για την αξιολόγηση των ενεργειών «αναγνώριση έκτακτης ανάγκης, κλήση για βοήθεια, διαχείριση της κλήσης και αλληλεπίδραση με το θύμα»</i> .....	304
<i>Ημερολόγιο εκπαιδευτικού</i> .....	313
<i>Βίντεο στην εκπαίδευση</i> .....	317
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	321

# 1 Εισαγωγή

---

## Ανάπτυξη του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS

Simon R. Finke, Katharina Zajackowski, Nadine Rott, Hannes Ecker, Bernd W. Böttiger

Οι ακόλουθες σελίδες εμπεριέχουν εισηγήσεις για έναν Αλγόριθμο Εκπαίδευσης Βασικής Υποστήριξης της Ζωής (BLS) για παιδιά σχολικής ηλικίας 6-10 ετών. Ο στόχος αυτού του κεφαλαίου ήταν να αναλύσει τον αλγόριθμο ERC για το BLS σε απλά βήματα. Τα ακόλουθα BLS-στοιχεία αξιολογήθηκαν εξηγώντας τα διάφορα βήματα, παρουσιάζοντας τη σχετική βιβλιογραφία και παρέχοντας εισηγήσεις για τη διδασκαλία:

1. Αλυσίδα επιβίωσης
2. Ασφάλεια
3. Έλεγχος αντίδρασης
4. Έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής
5. Κλήση για βοήθεια
6. Θωρακικές συμπίεσεις
7. Εμφυσήσεις διάσωσης
8. Αναζήτηση απινιδωτή
9. Θέση ανάνηψης
10. Άλλα θέματα Πρώτων Βοηθειών

Κριτήρια για την αξιολόγηση του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS έναντι των κατευθυντήριων οδηγιών του ERC, από το Ιταλικό Συμβούλιο Αναζωογόνησης και το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου.

Κάθε ένας από τους προαναφερθέντες εταίρους έχει πραγματοποιήσει ανεξάρτητη αξιολόγηση της συμμόρφωσης με τον αλγόριθμο LIFEFORCE. Ακολουθεί κατάλογος κριτηρίων για την αξιολόγηση του αλγόριθμου σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες του ERC:

- Γενική επάρκεια σε σχέση με τον στόχο (θέματα ηλικίας)
- Ορισμός σταδίων/βημάτων (αριθμός σταδίων/βημάτων και εσωτερική οργάνωση)
- Δυσκολία και προσαρμογή στα ηλικιακά επίπεδα
- Προσαρμογή στο σχολικό περιβάλλον και στους μαθητές με ειδικές ανάγκες
- Πληρότητα
- Προαπαιτούμενα
- Συμμόρφωση με τις κατευθυντήριες οδηγίες του ERC

Θεωρητικό πλαίσιο και εκπαιδευτική μεθοδολογία για την εκπαίδευση των μαθητών/μαθητριών

Αγγελική Μποτονάκη

Με βάση τη διακρατική επισκόπηση των εκπαιδευτικών συστημάτων του νηπιαγωγείου και του δημοτικού σχολείου (IO1) στις ευρωπαϊκές χώρες, αναπτύσσουμε το θεωρητικό πλαίσιο για την ανάπτυξη Εκπαιδευτικής Μεθοδολογίας για την προ-εκπαίδευση των παιδιών στην ανάνηψη και άλλες πτυχές των πρώτων βοηθειών, την επέκταση της μεθοδολογίας για την κάλυψη ειδικών μαθησιακών ομάδων και την ταξινόμηση επιλεγμένων δεξιοτήτων σε διακριτά επίπεδα δυσκολίας ειδικά προσαρμοσμένα στην ανάπτυξη παιδιών ηλικίας 6-10 ετών. Η παιδαγωγική, η οποία βρίσκεται στην καρδιά του προγράμματος LIFEFORCE έχει ως στόχο να συνδέσει τον αλγόριθμο BLS με τους πιο πρωτοποριακούς και αποτελεσματικούς τρόπους μάθησης, ώστε να διασφαλιστεί η λειτουργική εξειδίκευση και η επιτυχία αυτού του προγράμματος.

## Η χρήση της μουσικής στο LIFEFORCE

Χριστιάνα Αδαμοπούλου & Ιωάννα Ετμεκτσόγλου

Η μουσική αποτελούσε πάντα ένα δημοφιλές διδακτικό εργαλείο για τους/τις εκπαιδευτικούς του νηπιαγωγείου και του δημοτικού σχολείου. Τα τραγούδια, τα μουσικά μνημονικά και οι δραστηριότητες που περιλαμβάνουν μουσική και κίνηση είναι μερικά μόνο παραδείγματα των τρόπων με τους οποίους η μουσική χρησιμοποιείται για να βοηθήσει τα παιδιά να μάθουν στην τάξη. Υπάρχουν πολλοί λόγοι γι' αυτό: Η μουσική εμπεριέχει πολλές δραστηριότητες, είναι διασκεδαστική, συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με την κίνηση, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για τη μάθηση, ιδίως στις μικρότερες ηλικίες, και βοηθά τους μαθητές και τις μαθήτριες να συγκεντρωθούν και να παραμείνουν κινητοποιημένοι. Είναι επίσης μια ομαδική δραστηριότητα που προάγει το δέσιμο και τη συνεργασία.

Η χρήση της μουσικής στο εκπαιδευτικό υλικό προ-εκπαίδευσης LIFEFORCE στοχεύει στην προώθηση ενός ευρέος φάσματος δεξιοτήτων που οι μαθητές/μαθήτριες του δημοτικού πρέπει να αναπτύξουν στο πλαίσιο της προετοιμασίας τους για μελλοντική εκπαίδευση στην ΚΑΡΠΑ. Ικανότητες όπως η κριτική σκέψη, η δημιουργικότητα, η συνεργασία, η επικοινωνία, η ευελιξία, η προσαρμοστικότητα και η πρωτοβουλία πρέπει να αναπτυχθούν και να αποκτηθούν καθ' όλη τη διάρκεια της προ-εκπαίδευσης. Η μουσική είναι ένα ερέθισμα που μπορεί να επηρεάσει παράγοντες που σχετίζονται με τη μάθηση (Ferreri & Verga, 2016), από την προσέλκυση του ενδιαφέροντος των μαθητών/μαθητριών έως την υποστήριξη της απομνημόνευσης των βασικών εννοιών της BLS.

Εκτός από τη διασφάλιση του ότι τα παιδιά θα εδραιώσουν μακροπρόθεσμα στη μνήμη τους τις γνώσεις και τις δεξιότητες του LIFEFORCE, οι μουσικές δραστηριότητες έχουν ως στόχο να διευκολύνουν την πρόσβαση στη μάθηση για όλους τους μαθητές και όλες τις μαθήτριες που αντιμετωπίζουν ένα ευρύ φάσμα δυσκολιών, καθιστώντας έτσι την εκπαίδευση LIFEFORCE ένα εκπαιδευτικό παράδειγμα χωρίς αποκλεισμούς.

## Η εφαρμογή των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων στον LIFEFORCE αλγόριθμο BLS

Ευγενία Δουβαρά

Οι κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες αναφέρονται στις ικανότητες που ρυθμίζουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του ατόμου και καθορίζουν πόσο καλά οι άνθρωποι προσαρμόζονται στο περιβάλλον τους και πόσο επιτυγχάνουν στη ζωή τους (OECD, 2017). Ο τρόπος με τον οποίο τα παιδιά εκφράζουν και ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους εξαρτάται συχνά από το πολιτισμικό τους υπόβαθρο, την εκδήλωση μιας αναπτυξιακής καθυστέρησης/δυσλειτουργίας ή την εμπειρία τους από μια στρεσογόνο κατάσταση στο σπίτι/στην κοινότητα. Κατά την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων, όπως μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης, ενεργοποιούνται διάφορες κοινωνικές-συναισθηματικές δεξιότητες. Μετά από προσεκτική έρευνα και ανάλυση των βημάτων του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS, καταλήξαμε στις πιο συχνά ενεργοποιούμενες δεξιότητες. Αυτές είναι οι εξής: Συναισθηματική επίγνωση, ενσυναίσθηση και αυτορρύθμιση. Όλες αυτές παίζουν σημαντικό ρόλο στη θεωρία της συναισθηματικής νοημοσύνης του Daniel Goleman (1999). Η διδασκαλία κοινωνικών-συναισθηματικών δεξιοτήτων είναι ζωτικής σημασίας όχι μόνο σε περιπτώσεις προσφοράς βασικής υποστήριξης ζωής, αλλά και όταν τα παιδιά δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στις αισθητηριακές εισροές λόγω προγεννητικού στρες, τραύματος στην πρώιμη παιδική ηλικία ή διαταραχής αισθητηριακής επεξεργασίας. Εάν ένα παιδί δυσκολεύεται στη διαχείριση των συναισθημάτων του, είναι δύσκολο να 'ανοίξει' το μυαλό του προκειμένου να μπορέσει να δεχτεί το περιεχόμενο που προσπαθεί να μάθει.

## Ταξινόμηση των επιλεγμένων αντιληπτικών και γνωστικών δεξιοτήτων

Κωνσταντίνος Φορτούνης, Βαρβάρα Φυντανίδου, Σεβαστή Ετμεκτσόγλου, Αναστάσης Στεφανάκης, Ευγενία Δουβαρά

Από πολύ μικρή ηλικία, τα παιδιά είναι ικανά να εκτελέσουν το πρώτο βήμα στην «αλυσίδα της επιβίωσης», δηλαδή να αναγνωρίσουν μια καρδιακή ανακοπή και να καλέσουν σε βοήθεια για να ενεργοποιήσουν τις Ιατρικές Υπηρεσίες Έκτακτης Ανάγκης (EMS). Κατά την εκπαίδευση των παιδιών πρέπει να έχουμε επίγνωση των αντιληπτικών και γνωστικών δεξιοτήτων που πρέπει να διαθέτουν για την εφαρμογή των βημάτων του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS. Είναι

επίσης σημαντικό να λάβουμε υπόψη τα χαρακτηριστικά του φυσικού και συναισθηματικού αναπτυξιακού τους σταδίου.

Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζονται οι αντιληπτικές και γνωστικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την εφαρμογή των σταδίων του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS. Οι δεξιότητες που έχουν επιλεγεί αναλύονται σε δομικά στοιχεία. Κάθε δομικό στοιχείο αντιστοιχίζεται με τα αντίστοιχα στάδια του αλγόριθμου.

### Κατηγοριοποίηση επιλεγμένων δεξιοτήτων σε διακριτά επίπεδα δυσκολίας ειδικά προσαρμοσμένα στο αναπτυξιακό επίπεδο των παιδιών ηλικίας 6-10 ετών

Αγγελική Μποτονάκη, Αναστασία Κλαρούμενου, Σεβαστή Ετμεκτσόγλου

Κατά τη διάρκεια αυτού του μέρους της έκθεσης, η προσοχή στρέφεται στις επιλεγμένες δεξιότητες για την εφαρμογή του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS σε παιδιά ηλικίας 6-10 ετών. Αρχικά θα αναφέρουμε ορισμένους από τους στόχους και τις επιδιώξεις των ISCED 0 και ISCED 1, όπως προκύπτουν από το παραδοτέο IO1, οι οποίοι συμφωνούν με την ταξινόμηση των επιλεγμένων δεξιοτήτων. Οι δεξιότητες θα ταξινομηθούν ανάλογα με το αναπτυξιακό επίπεδο των παιδιών (με βάση την Αναπτυξιακή Ψυχολογία), καθώς και το βασικό επίπεδο κάθε δεξιότητας που απαιτείται για την ικανοποίηση των αναγκών του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS. Θα αναφερθούν επίσης ορισμένες γενικές αναπτυξιακές θέσεις που πρέπει να ληφθούν υπόψη για την ταξινόμηση αυτή. Για να διευκολυνθεί η κατανόηση της ταξινόμησης, οι παραπάνω πληροφορίες θα παρουσιαστούν και σχηματικά.

### Επέκταση της μεθοδολογίας για άλλα διδασκόμενα μαθήματα και ειδικές μαθησιακές ομάδες

Αγγελική Μποτονάκη, Σεβαστή Ετμεκτσόγλου

Σε αυτή την ενότητα, θα παρουσιάσουμε διάφορους τρόπους με στόχο τη διευκόλυνση της μάθησης για όλους τους μαθητές/όλες τις μαθήτριες και την προώθηση της συμμετοχικότητας. Ειδικότερα, αρχικά θα αναφερθούμε στις κατάλληλες προσαρμογές, διευκολύνσεις και τροποποιήσεις για ειδικές μαθησιακές ομάδες. Επιπλέον, θα επικεντρωθούμε σε τρόπους που οδηγούν στην αποτελεσματική ομαδική εργασία με αυτές τις ομάδες. Στη συνέχεια, θα ασχοληθούμε με τη βαθμολόγηση και την αξιολόγηση των

μαθητών/μαθητριών στην ειδική εκπαίδευση και θα αναφέρουμε τους λόγους για τους οποίους τα παιδιά μπορεί να αρνούνται να χρησιμοποιήσουν προσαρμογές. Τέλος, εξηγούμε πώς χρησιμοποιείται η μεθοδολογία αυτή στις δραστηριότητες, προκειμένου να καλύψουμε και άλλα διδασκόμενα θέματα χρησιμοποιώντας χρήσιμα παραδείγματα.

### Αξιολόγηση των μαθητών/μαθητριών

Alessandra Carenzio, Sara Lo Jacono

Για την αξιολόγηση των γνώσεων των μαθητών/μαθητριών πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προ-εκπαίδευση δημιουργήθηκε ένας κατάλογος ελέγχου παρατήρησης του αλγόριθμου για παιδιά (6-10 ετών). Μεταξύ των εργαλείων που χρησιμοποιήσαμε για την αξιολόγηση των γνώσεων των μαθητών/μαθητριών ήταν η ταξινομία του Bloom - χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση των δεξιοτήτων των μαθητών/μαθητριών όσον αφορά την κατανόηση, τη μνήμη, την ανάλυση, τη δημιουργία και την εφαρμογή των γνώσεων.

Η μορφή του καταλόγου ελέγχου βασίστηκε στο αρχείο αξιολόγησης Βασικής Υποστήριξης Ζωής του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης.

### Βιβλιογραφία

1. Ferreri L, Verga L. Benefits of Music on Verbal Learning and Memory. *Music Perception* 2016; 34: 167–82.
2. Goleman, D., 1999. Working with emotional intelligence. *Bloomsbury*.
3. OECD. Social and Emotional Skills: Well-being, Connectedness and Success. *OECD Skills Studies* 2017.



## 2 Ανάπτυξη του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS

---

Simon R. Finke, Katharina Zajackowski, Nadine Rott, Hannes Ecker, Bernd W. Böttiger

### Βασική Υποστήριξη Ζωής - Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Αναζωογόνησης (ERC)

Η Βασική Υποστήριξη Ζωής (BLS) και, όταν είναι δυνατόν, η χρήση ενός αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή (AED) είναι το πρώτο επίπεδο φροντίδας για ένα άτομο σε καρδιακή ανακοπή. Η εκμάθηση της Βασικής Υποστήριξης Ζωής και της χρήσης ενός αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή είναι μια διαδραστική διαδικασία που απαιτεί τόσο γνώσεις όσο και δεξιότητες. Η BLS είναι θεμελιώδης για κάθε καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση.

Με βάση τα τρέχοντα επιστημονικά στοιχεία, τα οποία δημοσιεύονται από τη Διεθνή Επιτροπή Σύνδεσης για την Αναζωογόνηση (ILCOR), οι κατευθυντήριες οδηγίες του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης (ERC) επικαιροποιήθηκαν το 2021. Μεταξύ άλλων, οι κατευθυντήριες οδηγίες περιέχουν σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τη Βασική Υποστήριξη Ζωής.

Ο αλγόριθμος του ERC για τη Βασική Υποστήριξη Ζωής αποτελείται από ενέργειες όπως η αναγνώριση της καρδιακής ανακοπής, η ειδοποίηση των υπηρεσιών έκτακτης ανάγκης, οι θωρακικές συμπιέσεις, οι εμφυσέςεις διάσωσης, η αυτόματη εξωτερική απινίδωση (AED) και η μέτρηση της ποιότητας της καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ) κ.λπ.

Η σύντομη έκδοση του αλγόριθμου ERC BLS αποτελείται από το :

- Δεν ανταποκρίνεται, απουσία αναπνοής ή μη φυσιολογική αναπνοή
- Καλέστε τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης
- Κάντε 30 θωρακικές συμπιέσεις
- Δώστε 2 εμφυσέςεις διάσωσης
- Συνεχίστε ΚΑΡΠΑ 30:2
- Μόλις φτάσει ο AED (απινιδωτής) - ενεργοποιήστε τον και ακολουθήστε τις οδηγίες

Για τον αναλυτικότερο αλγόριθμο βήμα προς βήμα, τα αποδεικτικά στοιχεία και τις κατευθυντήριες οδηγίες επισκεφθείτε την ακόλουθη ιστοσελίδα:

<https://www.cprguidelines.eu/>

Αναφέρεται επίσης η απόφραξη αεραγωγού από ξένο σώμα, δηλαδή όταν κάποιος ξαφνικά δεν μπορεί να μιλήσει, ιδίως κατά τη διάρκεια του φαγητού. Ο αλγόριθμος αποτελείται από το:

- Ενθαρρύνετε το θύμα να βήξει
- Εάν ο βήχας είναι αναποτελεσματικός, δώστε έως και 5 χτυπήματα στην πλάτη.
- Εάν τα χτυπήματα στην πλάτη είναι αναποτελεσματικά, κάντε έως και 5 κοιλιακές ωθήσεις.
- Εάν η πνιγμονή δεν έχει αντιμετωπιστεί μετά από 5 κοιλιακές ωθήσεις, συνεχίστε να εναλλάσσετε 5 χτυπήματα στην πλάτη με 5 κοιλιακές ωθήσεις μέχρι το θύμα να ανακάμψει ή το θύμα να μην αναπνέει.
- Εάν το θύμα δεν αναπνέει, ξεκινήστε ΚΑΡΠΑ.

## LIFEFORCE αλγόριθμος BLS

Ο LIFEFORCE αλγόριθμος BLS δημιουργήθηκε με βάση τον αλγόριθμο ERC BLS. Η πρόθεση εδώ ήταν να προσαρμοστεί ο αλγόριθμος ERC ειδικά για τα παιδιά, έτσι ώστε ακόμη και τα νεαρά μέλη της κοινωνίας μας από την ηλικία των έξι έως δέκα ετών να μπορούν να μάθουν τις σημαντικές δεξιότητες της Βασικής Υποστήριξης Ζωής.

Ο LIFEFORCE αλγόριθμος BLS, ο οποίος είναι το αποτέλεσμα, αποτελείται από επτά στάδια με δύο έως οκτώ βήματα για το κάθε στάδιο. Τα στάδια που περιλαμβάνει ο αλγόριθμος είναι τα εξής: Ασφάλεια, Έλεγχος αντίδρασης, Έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής, Κλήση για βοήθεια, Θωρακικές συμπίεσεις, Εμφυσήσεις διάσωσης και Αναζήτηση απινιδωτή-AED. Η αλυσίδα επιβίωσης και η απόφραξη του αεραγωγού από ξένο σώμα δεν αποτελούν εδώ μέρος του αλγόριθμου για την αναζωογόνηση. Το πρώτο αποτελεί μια εισαγωγή στον τρόπο αντιμετώπισης μιας καρδιακής ανακοπής και το δεύτερο είναι μια προσθήκη, για να καταδειχθεί η αποτελεσματικότητα της μεθοδολογίας και των εργαλείων LIFEFORCE σε άλλα θέματα πρώτων βοηθειών, ως προστιθέμενη αξία στο έργο.

Επιπλέον, παρέχονται προτάσεις σχετικά με το αν η διδασκαλία των διαφόρων σταδίων θα πρέπει να είναι περισσότερο θεωρητική ή πρακτική. Υπάρχουν επίσης προτάσεις σχετικά με το κατά πόσον τα στάδια μπορούν να διδαχθούν σε παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες.

Ξεκινώντας με την Αλυσίδα της Επιβίωσης, αυτό είναι ένα ξεχωριστό βήμα, το οποίο θα πρέπει να κάνει μια εισαγωγή στον αλγόριθμο και να ενημερώσει τα παιδιά ότι είναι σε θέση να σώσουν μια ζωή μαζί με άλλους, αναγνωρίζοντας μια καρδιακή ανακοπή, καλώντας βοήθεια και ξεκινώντας ΚΑΡΠΑ. Στη συνέχεια, το στάδιο της Ασφάλειας αποσκοπεί στο να διασφαλίσει ότι τα παιδιά προστατεύουν πρώτα τον εαυτό τους και τους άλλους παρόντες πριν πλησιάσουν και ελέγξουν την αντίδραση του θύματος καρδιακής ανακοπής. Το στάδιο Έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής περιλαμβάνει τις σημαντικές πτυχές της αξιολόγησης της φυσιολογικής αναπνοής: Δες, Άκου και Αισθάνσου. Επιπλέον, το στάδιο Κλήση για βοήθεια εξηγεί πώς να καλέσουν το 112 και να ενεργοποιήσουν την ανοιχτή ακρόαση του τηλεφώνου, καθώς και μια ένδειξη ότι μπορεί να σταλεί κάποιος για να φέρει έναν απινιδωτή (AED). Αυτό επεκτείνεται και στο στάδιο Αναζήτησης του απινιδωτή AED. Αυτά τα στάδια ακολουθούνται από μια πιο λεπτομερή επεξήγηση των σταδίων σχετικά με τις Θωρακικές συμπίεσεις και τις Εμφυσήσεις διάσωσης. Τέλος, αφού ολοκληρωθεί ο Αλγόριθμος BLS, παρουσιάζεται το

προσάρτημα Απόφραξη αεραγωγού από ξένο σώμα, το οποίο εξηγεί τη δράση σε μία άλλη κατάσταση έκτακτης ανάγκης εκτός από την αναζωογόνηση και το οποίο επικεντρώνεται στην ενθάρρυνση του ατόμου που πνίγεται να βήξει και στην εφαρμογή χτυπημάτων στην πλάτη, αν πραγματικά χρειάζεται.

Για να έχετε μια λεπτομερή εικόνα των βημάτων του αλγόριθμου, αυτός απεικονίζεται στον ακόλουθο πίνακα στην επόμενη σελίδα:

### Βιβλιογραφία

Olasveengen TM, Semeraro F, Ristagno G et al. European Resuscitation Council Guidelines 2021: Basic Life Support. Resuscitation. 2021. 161:98-114.  
<https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2021.02.009>

## Προτάσεις για τον L.I.F.E.F.O.R.C.E. BLS-Αλγόριθμο για παιδιά σχολικής ηλικίας (6-10 ετών)

	ΑΛΥΣΙΔΑ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ	ΑΣΦΑΛΕΙΑ	ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ	ΕΛΕΓΧΟΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΔΙΑΤΙΘΗΣ	ΚΑΘΕΙΑ ΓΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ	ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ	ΕΜΦΥΣΗΣΕΙΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ	ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΑΠΙΩΔΟΤΗ	ΠΙΓΜΟΝΗ
	Αυτό δεν αποτελεί ξεχωριστό βήμα στον αλγόριθμο Βασικής Υποστήριξης της Ζωής, αλλά μια εισαγωγή, για να δουν τα παιδιά ότι, με την αναγνώριση καρδιακής ανακοπής, την κλήση για βοήθεια και την έναρξη ΚΑΡΠΑ μπορούν να σώσουν μια ζωή μαζί με άλλους (Υπηρεσίες Έκτακτης Τεταρτής Ανασφάλειας).	Απορρίψτε: «Είνα» η κατάσταση ασφαλή για μένα» {π.χ. κίνηση, ηλεκτρισμός, φωτιά, θραύσματα}	Εντοπιστε δίπλα στο θύμα.  Κούρνιατε απαλά τους ώμους του θύματος και ρωτήστε: «είσαι καλά»	Αν το θύμα δεν αντιδρά (π.χ. σου μιλάει), ζητάει να φωτογραφηθεί εσένα.	Μείνε δίπλα στο θύμα ενώ καλείς την Υπηρεσία Εντατικής Ανάταξης, αν είναι δυνατόν.	Τοποθετήστε τη βάση της αλτήρας παλάμης πάνω στο πρώτο χέρι και αλλή τα δάκτυλα των χεριών σου μεταξύ τους.	Μετά από 30 συμπίεσεις, φωνάζετε πάλι την μητέρα του θύματος με τον ήχο της αναπνοής στο μέτωπο του θύματος. Αφήστε το στόμα του θύματος να ανοίξει.	Αναζητήστε το σήμα ΑΕΔ.	Αν έχει κάποιο άτομο να φωνάξει με το χέρι του τον λαμό του και να βάλει, τότε ενδοφώνου το στόμα να βάλει.
<b>ΒΗΜΑ 1</b>	Έκτακτη αναγνώριση και κλήση για βοήθεια, για απορρίπτε καρδιακή ανακοπής και ενεργοποίηση της Υπηρεσίας Εντατικής Ανάταξης.	Απορρίψτε: «Είνα» η κατάσταση ασφαλή για τους γύρω μου»	Τοποθετήστε το χέρι σου στο μέτωπο του και τα δάκτυλά σου πάνω στο χέρι σου στην άκρη του ηλιακού σου.	Αν το θύμα δεν αντιδρά (π.χ. σου μιλάει), ζητάει να φωτογραφηθεί εσένα.	Μείνε δίπλα στο θύμα ενώ καλείς την Υπηρεσία Εντατικής Ανάταξης, αν είναι δυνατόν.	Τοποθετήστε τη βάση της αλτήρας παλάμης πάνω στο πρώτο χέρι και αλλή τα δάκτυλα των χεριών σου μεταξύ τους.	Μετά από 30 συμπίεσεις, φωνάζετε πάλι την μητέρα του θύματος με τον ήχο της αναπνοής στο μέτωπο του θύματος. Αφήστε το στόμα του θύματος να ανοίξει.	Αναζητήστε το σήμα ΑΕΔ.	Αν έχει κάποιο άτομο να φωνάξει με το χέρι του τον λαμό του και να βάλει, τότε ενδοφώνου το στόμα να βάλει.
<b>ΒΗΜΑ 2</b>	Έκτακτη ΚΑΡΠΑ από περιουσιωμένους για επιβεβαίωση της βλάβης στον εγκέφαλο και την καρδιά, έκ του φόντου ο απινωδότης και η Υπηρεσία Τεταρτής Ανασφάλειας.	Απορρίψτε: «Είνα» η κατάσταση ασφαλή για το θύμα»	Σπρώξτε απαλά το κεφάλι του θύματος προς τα πίσω, απορρίπτεστε το ηγούρι, για να ανοίξει ο αεραγωγός.	Αν το θύμα δεν αντιδρά (π.χ. σου μιλάει), ζητάει να φωτογραφηθεί εσένα.	Μείνε δίπλα στο θύμα ενώ καλείς την Υπηρεσία Εντατικής Ανάταξης, αν είναι δυνατόν.	Τοποθετήστε το στήμα του θύματος ανάμεσα στα στήματα σου, με τα χέρια σου στα στήματα του θύματος.	Μετά από 30 συμπίεσεις, φωνάζετε πάλι την μητέρα του θύματος με τον ήχο της αναπνοής στο μέτωπο του θύματος. Αφήστε το στόμα του θύματος να ανοίξει.	Αναζητήστε το σήμα ΑΕΔ.	Αν έχει κάποιο άτομο να φωνάξει με το χέρι του τον λαμό του και να βάλει, τότε ενδοφώνου το στόμα να βάλει.
<b>ΒΗΜΑ 3</b>	Έκτακτη απινωδωση - για απορρίπτεση της καρδιάς.	Απορρίψτε: «Είνα» η κατάσταση ασφαλή για το θύμα»	Βάλτε το κεφάλι του θύματος ανάμεσα στα στήματα σου, με τα χέρια σου στα στήματα του θύματος.	Αν το θύμα δεν αντιδρά (π.χ. σου μιλάει), ζητάει να φωτογραφηθεί εσένα.	Μείνε δίπλα στο θύμα ενώ καλείς την Υπηρεσία Εντατικής Ανάταξης, αν είναι δυνατόν.	Τοποθετήστε το στήμα του θύματος ανάμεσα στα στήματα σου, με τα χέρια σου στα στήματα του θύματος.	Μετά από 30 συμπίεσεις, φωνάζετε πάλι την μητέρα του θύματος με τον ήχο της αναπνοής στο μέτωπο του θύματος. Αφήστε το στόμα του θύματος να ανοίξει.	Αναζητήστε το σήμα ΑΕΔ.	Αν έχει κάποιο άτομο να φωνάξει με το χέρι του τον λαμό του και να βάλει, τότε ενδοφώνου το στόμα να βάλει.
<b>ΒΗΜΑ 4</b>				ΑΕΔ αν κινείται το στήμα.	Μην φέρεστε επί το ηγλόφωλο.	Επινοώδη σε μέτρο 100-120 συμπίεσεων το λεπτό.			
<b>ΒΗΜΑ 5</b>				ΑΕΔ αν κινείται το στήμα.	Μην φέρεστε επί το ηγλόφωλο.	Επινοώδη σε μέτρο 100-120 συμπίεσεων το λεπτό.			
<b>ΒΗΜΑ 6</b>				ΑΕΔ αν κινείται το στήμα.	Μην φέρεστε επί το ηγλόφωλο.	Επινοώδη σε μέτρο 100-120 συμπίεσεων το λεπτό.			
<b>ΒΗΜΑ 7</b>				ΑΕΔ αν κινείται το στήμα.	Μην φέρεστε επί το ηγλόφωλο.	Επινοώδη σε μέτρο 100-120 συμπίεσεων το λεπτό.			
<b>STEP 8</b>				ΑΕΔ αν κινείται το στήμα.	Μην φέρεστε επί το ηγλόφωλο.	Επινοώδη σε μέτρο 100-120 συμπίεσεων το λεπτό.			



# life force

## Αλγόριθμος Βασικής Υποστήριξης Ζωής

1

### ΑΣΦΑΛΕΙΑ



Αναρωτήσου: «Είναι η κατάσταση ασφαλής για μένα, για τους γύρω μου και για το θύμα?»

2

### ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ



Κούνησε απαλά τους ώμους του θύματος και ρώτα: «Είσαι καλά?»

3

### ΕΛΕΓΧΟΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ



Δες, άκου και νιώσε αν υπάρχει φυσιολογική αναπνοή, μέχρι 10 δευτερόλεπτα.

4

### ΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ



Κάλεσε 112 και μίλα με την Υπηρεσία Έκτακτης Ανάγκης. Στείλε έναν βοηθό να φέρει AED.

5

### ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ



Βάλε τα χέρια σου στο κέντρο του θώρακα του θύματος. Κάνε 30 θωρακικές συμπίεσεις σε βάθος 5-6 εκ. Διατήρησε ρυθμό 100-120 συμπίεσεων ανά λεπτό.

6

### ΕΜΦΥΣΗΣΕΙΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ



Άνοιξε τον αεραγωγό του θύματος και δώσε 2 εμφυσέςεις. Συνέχισε να κάνεις 30 συμπίεσεις και 2 εμφυσέςεις έως ότου έρθει βοήθεια.

7

### ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΑΠΙΝΙΔΩΤΗ



Αν έρθει AED, ενεργοποίησέ τον και ακολούθα τις φωνητικές και οπτικές οδηγίες.



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης



### 3 Παιδαγωγικό πλαίσιο του LIFEFORCE

---

Αγγελική Μποτονάκη

#### Εκπαιδευτική μεθοδολογία του Lifeforce

#### Δημιουργική κίνηση

Η δημιουργική κίνηση είναι ένας συνδυασμός κινητικών και λεκτικών δραστηριοτήτων και θεωρείται μέρος της ολιστικής μάθησης. Η ολιστική μάθηση είναι μια μέθοδος που χρησιμοποιεί τόσο το σώμα όσο και το μυαλό ως τρόπο κατανόησης (Griss, 1998). Ειδικότερα, στον LIFEFORCE αλγόριθμο BLS που η εκπαίδευση περιλαμβάνει τόσο τη θεωρία όσο και την πρακτική, τα παιδιά θα πρέπει να εμπλέκουν τόσο το μυαλό όσο και το σώμα τους προκειμένου να κατανοήσουν ή να οικοδομήσουν τις γνώσεις τους και επίσης να εκπαιδευτούν πλήρως και ομοιόμορφα σε κάθε απαιτούμενο επίπεδο.

Κάθε παιδί πρέπει να έχει πρόσβαση σε πολυτροπικές προσεγγίσεις και την ικανότητα να μαθαίνει με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Η σωματική-κινητική νοημοσύνη είναι δυστυχώς μία από τις πιο υποτιμημένες στα σχολεία, παρόλο που αναγνωρίζεται ως μία από τις πολλαπλές νοημοσύνες μας (Gardner, 1983).

#### Θεατρικά παιχνίδια/ Παιδαγωγική βασισμένη στο δράμα

Το θεατρικό παιχνίδι είναι γνωστό στα παιδιά ως ένας από τους βασικούς τρόπους με τους οποίους μαθαίνουν, ακόμη και πριν από τη φοίτησή τους στο σχολείο. Τα θεατρικά παιχνίδια χρησιμοποιούν βαθιά ριζωμένες δεξιότητες (όπως η συμβολική σκέψη, το παιχνίδι ρόλων, η φαντασία) για να εσωτερικεύσουν την κατανόηση θεμάτων και θεμάτων από τα παιδιά μέσω της ενεργής και διασκεδαστικής ενασχόλησης με τους συνομηλίκους τους (Farmer, 2021). Ως εκ τούτου, τα θεατρικά παιχνίδια, εκτός του ότι είναι φιλικά προς τα παιδιά, είναι επίσης ένας αποτελεσματικός τρόπος μάθησης, καθώς τα παιδιά εκφράζονται χωρίς φόβο, κάτι που επιταχύνει τη μάθηση (Caine & Caine, 1994).

Τα θεατρικά παιχνίδια περιλαμβάνουν: δημιουργικό λόγο (ενεργοποίηση διαλόγου, παιχνίδι ρόλων) κίνηση, χορό και μίμηση. Όλα αυτά τα εργαλεία διδασκαλίας, αλλά ιδιαίτερα τα παιχνίδια ρόλων και τα σενάρια BLS πραγματικής ζωής **θα έχουν κεντρικό ρόλο στο πρόγραμμα Lifeforce**, επομένως η εκπαίδευση του αλγόριθμου BLS θα βασίζεται σε μεγάλη κλίμακα σε

αυτά, καθώς αποτελούν ένα μεγάλο μονοπάτι για την αυτοματοποιημένη ανταπόκριση των παιδιών σε μια κρίσιμη κατάσταση. Η προσομοίωση σεναρίων προτείνεται επίσης από το ERC ως εκπαιδευτικός τρόπος εκμάθησης δεξιοτήτων για την παροχή υψηλής ποιότητας αναζωογόνησης (R. Greif, et al., 2021).

Η παιδαγωγική βασισμένη στο δράμα απευθύνεται **σε ένα ευρύ φάσμα παιδιών** και τα ενθαρρύνει να συμμετέχουν πλήρως στη μάθηση, ενώ χρησιμοποιούν αρκετές από τις πολλαπλές νοημοσύνες του Gardner, δηλαδή εμπλέκουν το σώμα/τις αισθήσεις, το μυαλό και τα συναισθήματά τους (Farmer, 2021), κάτι που γίνεται με την επίδειξη και την παρατήρηση σε ένα μη απειλητικό περιβάλλον (Edmiston, 2013).

### Παιδική γιόγκα και ενσυνειδητότητα

Η παιδική γιόγκα είναι μια μορφή σύγχρονης γιόγκα σχεδιασμένη για παιδιά. Πρόκειται για ένα ολιστικό σύστημα πρακτικών που περιλαμβάνει ασκήσεις/θέσεις, αναπνοές, φιλοσοφία, ομαδικό πνεύμα και παιχνίδι. Η παιδική γιόγκα έχει σκοπό να είναι διασκεδαστική και μπορεί να περιλαμβάνει παιχνίδια κατάλληλα για την ηλικία, ήχους ζώων και δημιουργικά ονόματα για τις στάσεις (Saraswati, 1999).

Η ενσυνειδητότητα, είναι στενά συνδεδεμένη με τη γιόγκα και αναφέρεται στην τέχνη της προσοχής με πρόθεση. Η παιδική ενσυνειδητότητα, περιλαμβάνει κατάλληλα για την ηλικία διασκεδαστικά παιχνίδια τα οποία συνδέουν τα παιδιά είτε με τις αισθήσεις τους και επομένως με την παρούσα στιγμή, μετατρέποντάς τα σε συνειδητά και προσεκτικά (Greenberg & Harris, 2012).

Η παιδική γιόγκα είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος για τα παιδιά να καλλιεργήσουν σημαντικές γνωστικές, κοινωνικο-συναισθηματικές και σωματικές/κινητικές δεξιότητες σε ένα μη ανταγωνιστικό περιβάλλον. Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει θετικές επιδράσεις σε διάφορους παράγοντες.

Μέσω της φιλοσοφίας της γιόγκα, τα παιδιά θα εσωτερικεύσουν χρήσιμες αξίες για τον Liferforce αλγόριθμο BLS, όπως ο σεβασμός στην αξία της ζωής του εαυτού τους και των άλλων και η αποδοχή ατυχών καταστάσεων που μπορεί να τους συμβούν, γεγονός που οδηγεί διαδοχικά στην ενίσχυση της προθυμίας για την εκτέλεση ΚΑΡΠΑ και στην ενίσχυση της



αλυσίδας επιβίωσης. Αυτά αναφέρονται επίσης από το ERC ως σημεία-κλειδιά στην εκπαίδευση για την αναζωογόνηση, προκειμένου να παρέχεται υψηλής ποιότητας αναζωογόνηση (Greif, Lockey, Breckwoldt, et al, 2021).

Οι ερευνητές/ερευνήτριες συστήνουν γενικά την πρώιμη έναρξη υγιεινών πρακτικών σώματος-μυαλού, ιδίως κατά τη διάρκεια των πιθανών αναπτυξιακών «παραθύρων ευκαιρίας», καθώς οι πρακτικές αυτές οδηγούν στη διαμόρφωση συνηθειών που ενθαρρύνουν τη μάθηση, την υγεία και την ευημερία.

## Η χρήση της μουσικής στο LIFEFORCE: Μεθοδολογία και εργαλεία

Χριστιάνα Αδαμοπούλου, Ιωάννα Ετμεκτσόγλου

Η χρήση της μουσικής στο εκπαιδευτικό υλικό προ-εκπαίδευσης LIFEFORCE στοχεύει στην προώθηση ενός ευρέος φάσματος δεξιοτήτων που οι μαθητές/μαθήτριες του δημοτικού πρέπει να αναπτύξουν στο πλαίσιο της προετοιμασίας τους για μελλοντική εκπαίδευση στην ΚΑΡΠΑ. Ικανότητες όπως η κριτική σκέψη, η δημιουργικότητα, η συνεργασία, η επικοινωνία, η ευελιξία, η προσαρμοστικότητα και η πρωτοβουλία πρέπει να αναπτυχθούν και να αποκτηθούν καθ' όλη τη διάρκεια της προ-εκπαίδευσης. Η μουσική είναι ένα ερέθισμα που μπορεί να επηρεάσει παράγοντες που σχετίζονται με τη μάθηση (Ferreri & Verga, 2016), από την προσέλκυση του ενδιαφέροντος των μαθητών/μαθητριών έως την υποστήριξη της απομνημόνευσης των βασικών εννοιών της BLS.

Τα ερευνητικά ευρήματα με σημαντική συνάφεια με το παρόν πρόγραμμα είναι:

- α. Τα τραγούδια μπορεί να διευκολύνουν την ανάκληση κειμένων (Wallace, 1994) όταν η μελωδία είναι απλή και εύκολη στην εκμάθηση, το τραγούδι είναι συμμετρικό ως προς το μελωδικό του περίγραμμα και όταν το μουσικό υλικό χαρακτηρίζεται από ισορροπία μεταξύ καινοτομίας και προβλεψιμότητας.
- β. Η μουσική εκπαίδευση μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερες επιδόσεις στο παίξιμο του σταθερού παλμού (Thompson et al., 2015) και επομένως οι έμφυτες δεξιότητες των παιδιών να «κρατούν το ρυθμό» μπορούν να διατηρηθούν και να ενισχυθούν μέσω της ακρόασης, της συνοδείας μουσικής και της εκτέλεσης εύκολων δραστηριοτήτων κρουστών του σώματος.
- γ. Ο ρυθμός είναι ένας ισχυρός οργανωτής για τη μάθηση και τη μνήμη και η μουσική παρέχει ένα χρονικό πλαίσιο σκαλωσιάς που προσελκύει την προσοχή, επιτρέπει την άμεση αγκύρωση μεταξύ των λέξεων και του μουσικού ερεθίσματος, διευκολύνοντας έτσι τη μάθηση (Ferreri & Verga, 2016- Thaut, Peterson & McIntosh, 2005).
- δ. Η αρμονική συνοδεία λειτουργεί ενισχυτικά στη συναισθηματική εμπλοκή (Gabrielsson & Wik, 2003- Schwartzberg & Silverman, 2012), η οποία με τη σειρά της μπορεί να διευκολύνει τη μάθηση.

Η μουσική - ως αναπόσπαστο μέρος του προγράμματος LIFEFORCE - έχει αξιοποιηθεί για την επίτευξη βασικών αντιληπτικών, γνωστικών και συναισθηματικών στόχων. Ορισμένα

παραδείγματα που αναφέρονται στις αντιληπτικές και γνωστικές διεργασίες που εξετάζονται εδώ, είναι η διευκολυντική λειτουργία της μουσικής και του τραγουδιού στην εκμάθηση και εκτέλεση του σταθερού καρδιακού παλμού, στην εκμάθηση της βασικής ανθρώπινης ανατομίας, στην απομνημόνευση διαδοχικών ενεργειών όπως τα στάδια στο BLS, στην κατεύθυνση και διατήρηση της προσοχής στις σχετικές ακουστικές πληροφορίες και στην αναπλαισίωση της επανάληψης ώστε να γίνεται περισσότερο αποδεκτή και ευχάριστη. Όσον αφορά τις λειτουργίες της μουσικής σε σχέση με τα συναισθήματα, τα παραδείγματα που παρουσιάζονται στην έκθεση περιλαμβάνουν τη χρήση των τραγουδιών ως «δοχείο» για τη μνήμη και τα συναισθήματα, ως αποτελεσματικό εργαλείο για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης στα παιδιά και ως ρυθμιστής των συναισθημάτων.

Εκπαιδευτικοί στόχοι όπως ο προσανατολισμός στο χώρο μέσω του ήχου, η αναγνώριση της ηχητικής πηγής, η διάκριση του ήχου σε θορυβώδη περιβάλλοντα, η αντίληψη και η μακροπρόθεσμη μνήμη του σταθερού παλμού των 110-120 bpm, η σταθερή γνώση του αριστερού και του δεξιού κ.λπ. θα μπορούσαν να προσεγγιστούν μέσω διαφόρων μουσικών παιχνιδιών, όπως προτείνεται στο παρόν εγχειρίδιο.

### **Η εφαρμογή των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων στον LIFEFORCE αλγόριθμο BLS**

Ευγενία Δουβαρά

Οι κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες αναφέρονται στις ικανότητες που ρυθμίζουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του ατόμου και διαφέρουν από τις γνωστικές ικανότητες, επειδή αφορούν κυρίως τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και εμπλέκονται με τους άλλους. Οι κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες καθορίζουν πόσο καλά οι άνθρωποι προσαρμόζονται στο περιβάλλον τους και πόσα καταφέρνουν στη ζωή τους. Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων είναι σημαντική όχι μόνο για την ευημερία των ατόμων, αλλά και για τις ευρύτερες κοινότητες και τις κοινωνίες στο σύνολό τους (OECD, 2017).

Κάθε παιδί διαθέτει ένα μοναδικό σύνολο εμπειριών, ικανοτήτων και αναγκών. Ο τρόπος με τον οποίο τα παιδιά εκφράζουν και ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους εξαρτάται συχνά από το πολιτισμικό τους υπόβαθρο, την εκδήλωση μιας αναπτυξιακής καθυστέρησης/διαταραχής ή την εμπειρία τους από μια στρεσογόνο κατάσταση στο σπίτι/στην κοινότητα. Είναι αρκετά

εκπληκτικό το γεγονός ότι, σύμφωνα με την ανάλυση δέκα εκπαιδευτικών συστημάτων, η εστίαση των μέτρων για φοιτητές/φοιτήτριες μεταναστευτικής βιογραφίας ήταν κυρίως στις ακαδημαϊκές ανάγκες, ενώ οι συναισθηματικές και υποστηρικτικές ανάγκες αναδείχθηκαν μόνο στην Ισπανία (Noorani, S., Baïdak, N., Krémó, A. & Riiheläinen, J., 2019).

Όταν τα παιδιά αντιμετωπίζουν μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης, πρέπει να παρατηρούν τις ενδείξεις του σώματός τους (στάση του σώματος, καρδιακός ρυθμός, αναπνοή), καθώς και να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τα συναισθήματά τους. Αυτή η ικανότητα ονομάζεται **Συναισθηματική Επίγνωση**. Πιο συγκεκριμένα, είναι σημαντικό για τα παιδιά να διακρίνουν τις ασφαλείς από τις μη ασφαλείς καταστάσεις, επειδή αυτές οι πληροφορίες θα επηρεάσουν τη συμπεριφορά τους κατά την προσέγγιση του τόπου του συμβάντος.

Εκτός αυτού, είναι ζωτικής σημασίας να έχει κανείς την ικανότητα να μπαίνει στη θέση του άλλου, να κατανοεί ή να αισθάνεται τι βιώνει ο άλλος μέσα από το δικό του πλαίσιο αναφοράς και τι χρειάζεται το άτομο εκείνη τη στιγμή. Αυτός είναι ο ορισμός μιας σημαντικής δεξιότητας, που ονομάζεται **Ενσυναίσθηση**. Η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης ξεκινά νωρίς στη ζωή των ανθρώπων, όπως περιγράφεται από τους McDonald και Messinger (2011). Η ικανότητα αυτή σχετίζεται με αλτρουιστικές συμπεριφορές και την προσφορά βοήθειας. Είναι επίσης απαραίτητη προκειμένου να λαμβάνονται αποφάσεις που ενσωματώνουν τόσο συναισθηματικές όσο και γνωστικές συνιστώσες και να ενεργούν αποτελεσματικά- έτσι, τα παιδιά μπορεί να ζητήσουν από τους ανθρώπους γύρω από τη σκηνή να μείνουν μακριά από το θύμα για λόγους ασφαλείας ή να καλέσουν ασθενοφόρο πριν αρχίσουν τις θωρακικές συμπίεσεις. Πρέπει να σημειωθεί εδώ ότι η ενσυναίσθηση γίνεται πραγματική πρόκληση για τα παιδιά που εκδηλώνουν βλάβες στις δεξιότητες θεωρίας του νου, όπως τα αυτιστικά παιδιά.

Επιπλέον, το παιδί πρέπει να αυτορρυθμίζεται για να μπορεί να προσφέρει βοήθεια και βασική υποστήριξη ζωής. Η **Αυτορρύθμιση** είναι η ικανότητα έκφρασης σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών με κοινωνικά κατάλληλους τρόπους. Το να μάθει να ηρεμεί όταν θυμώνει ή ενθουσιάζεται και το να επιμένει σε δύσκολα καθήκοντα, όπως η αντιμετώπιση μιας έκτακτης ανάγκης, είναι παραδείγματα αυτορρύθμισης. Ένας πολύ ενδιαφέρων και χρήσιμος οδηγός για τη διδασκαλία της αυτορρύθμισης στα παιδιά προέρχεται από τη Leah Kuypers και ονομάζεται *Οι ζώνες της αυτορρύθμισης* (Kuypers, 2011).

Η αυτορρύθμιση συνδέεται στενά με την ευημερία (Di Fabio and Kenny, 2016) και μαζί με τη συναισθηματική επίγνωση και την ενσυναίσθηση παίζει σημαντικό ρόλο στη θεωρία της συναισθηματικής νοημοσύνης του Daniel Goleman (1999).

Η εκπαίδευση στην αυτορρύθμιση πρέπει οπωσδήποτε να περιλαμβάνει τη διδασκαλία της **αντίδρασης Μάχης, Φυγή ή Πάγωμα (ΜΦΠ)**, η οποία ενεργοποιείται όταν οι άνθρωποι αναγνωρίζουν κίνδυνο. Είναι μια αντίδραση επιβίωσης, αλλά δεν είναι εκούσια. Επομένως, είναι σημαντικό να βοηθήσουμε τα παιδιά να αποκτήσουν επίγνωση αυτού του μηχανισμού και να αποφεύγουν να κατηγορούν τον εαυτό τους για τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά το σώμα τους και τον τρόπο με τον οποίο αισθάνονται. Για παράδειγμα, πρέπει να γνωρίζουν ότι είναι απολύτως φυσιολογικό να παγώνουν όταν βρίσκονται σε κατάσταση σοκ.

## Μαθησιακές θεωρίες του LIFEFORCE

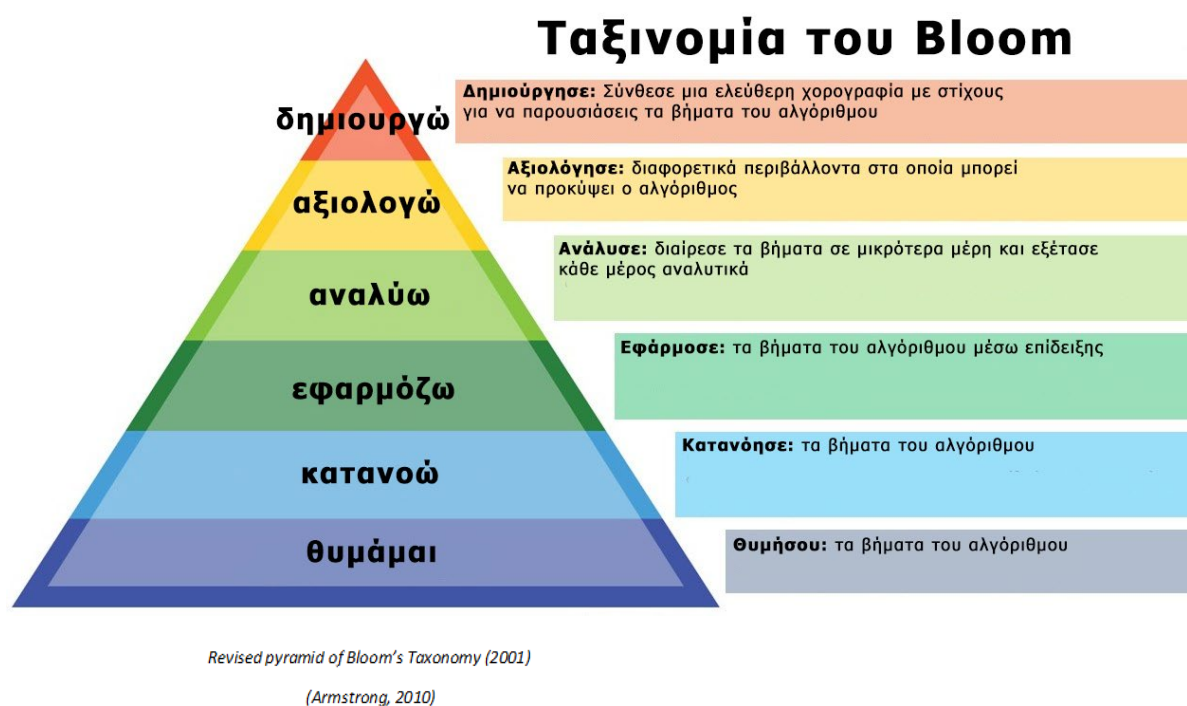
Αγγελική Μποτονάκη

Οι μαθησιακές θεωρίες της προσέγγισής μας είναι η Ταξινόμηση του Bloom και ο Καθολικός Σχεδιασμός για τη Μάθηση (Universal Design for Learning-UDL). Οι βασικοί λόγοι για τους οποίους τις επιλέξαμε είναι οι εξής:

- της διαβάθμισης της γνωστικής-κριτικής σκέψης που ικανοποιεί τη διαβάθμιση της γνώσης στην προσέγγισή μας των εννοιών BLS στα διάφορα ηλικιακά στάδια των παιδιών.
- υπάρχουν πολλαπλές εκπαιδευτικές ευκαιρίες για διαφορετικά στυλ διδασκαλίας/μάθησης σε ανομοιογενείς ομάδες στο πλαίσιο της συμπεριληπτικής μάθησης.
- είναι μέθοδοι που μπορούν να εφαρμοστούν με επιτυχία και αποτελεσματικότητα σε όλες τις θεματικές ενότητες του προγράμματος σπουδών.

## Ταξινομία Bloom

Η ταξινομία του Bloom είναι ένα παιδαγωγικό πλαίσιο που εφαρμόζεται στη μάθηση. Πρόκειται για ένα πολυεπίπεδο μοντέλο, μια πυραμίδα ταξινόμησης των συμπεριφορών σκέψης που θεωρούνται σημαντικές στη μάθηση και αντιστοιχούν σε διαφορετικά γνωστικά επίπεδα μάθησης. Υπάρχουν έξι επίπεδα της ταξινόμησης του Bloom: Θυμάμαι, Κατανοώ, Εφαρμόζω, Αναλύω, Αξιολογώ και Δημιουργώ (Anderson & Krathwohl, 2001). Η έννοια είναι ότι κάθε κατηγορία βασίζεται στην προηγούμενη και κατασκευάζει ένα επίπεδο υψηλότερο σε πολυπλοκότητα αφαιρετικής σκέψης.



Στην πρώτη κλίμακα, τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να **θυμούνται** και να ονομάζουν τα στάδια του αλγόριθμου με τη σωστή σειρά: Ασφάλεια, Έλεγχος ανταπόκρισης, Έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής, Κλήση για βοήθεια, Θωρακικές συμπίεσεις, Εμφυσήσεις διάσωσης και Αναζήτηση απινιδωτή.

Στη συνέχεια, θα πρέπει να είναι σε θέση να εξηγήσουν τα στάδια του αλγόριθμου και να περιγράψουν τι συμβαίνει με δικά τους λόγια (να **κατανοήσουν**).

Στη συνέχεια, τα παιδιά θα πρέπει να **εφαρμόσουν** τα στάδια του αλγόριθμου επιδεικνύοντάς τα.

Θα πρέπει να σημειώσουμε ότι τα τρία πρώτα επίπεδα της Ταξινόμησης του Bloom (Θυμάμαι, Κατανόω, Εφαρμόζω) είναι γνωστά ως **LOTS**, δηλαδή οι Δεξιότητες Σκέψης Χαμηλότερης Τάξης, σε σύγκριση με τα επόμενα τρία επίπεδα (Αναλύω, Αξιολογώ, Δημιουργώ), τα **HOTS**, δηλαδή οι Δεξιότητες Σκέψης Υψηλότερης Τάξης. Οι HOTS διαφοροποιούνται σε δυσκολία από τις LOTS και επομένως θα προσαρμοστούν ανάλογα για τα μικρότερα παιδιά (6-8 ετών) στις προγραμματισμένες δραστηριότητες.

Στη συνέχεια, τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να χωρίσουν τα στάδια του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS σε μικρότερα μέρη και να εξετάσουν κάθε μέρος εντοπίζοντας τις αιτίες τους (**ανάλυση**).

Στο επόμενο επίπεδο, τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να **αξιολογούν** διαφορετικά περιβάλλοντα στα οποία μπορεί να εμφανιστεί ο αλγόριθμος, λαμβάνοντας τις σωστές αποφάσεις και αιτιολογώντας τις απόψεις τους.

Τέλος, τα παιδιά φτάνουν στο τελευταίο επίπεδο, τη **δημιουργία**, η οποία, σε αυτή την περίπτωση, θα μπορούσε να είναι η σύνθεση μιας ελεύθερης χορογραφίας με τους δικούς τους στίχους, προκειμένου να παρουσιάσουν τα στάδια του αλγόριθμου.



## UDL/ΚΣΜ (Κατευθυντήριες οδηγίες Καθολικού Σχεδιασμού Μάθησης)

Ο Καθολικός Σχεδιασμός Μάθησης (ΚΣΜ) προσφέρει κατευθυντήριες οδηγίες μάθησης με στόχο αποτελεσματικούς τρόπους μάθησης χωρίς αποκλεισμούς. Η ΚΣΜ χρησιμοποιεί τρεις βασικές αρχές: Κάθε μία από αυτές αντιστοιχεί στην ενεργοποίηση ενός συγκεκριμένου μαθησιακού εγκεφαλικού δικτύου (π.χ. του συναισθηματικού, του δικτύου αναγνώρισης και του στρατηγικού δικτύου). Έτσι, για να εφαρμόσουν τον ΚΣΜ στην τάξη, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να βεβαιωθούν ότι ακολουθούν αυτές τις αρχές.



### ΚΑΘΟΛΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΑΘΗΣΗΣ: 3 ΑΡΧΕΣ

(CAST, 2011- Meyer, Rose, & Gordon, 2014)

**Το συναισθηματικό δίκτυο** απαντάει στο «γιατί» της μάθησης, στοχεύοντας στην παροχή πολλαπλών μέσων εμπλοκής στα παιδιά και στον έλεγχο της συναισθηματικής τους εμπλοκής με τη μάθηση.

Το δίκτυο **αναγνώρισης** είναι υπεύθυνο για το «τι» της μάθησης και στοχεύει στην παροχή πολλαπλών μέσων αναπαράστασης στα παιδιά ώστε να τα βοηθήσει να διαμορφώσουν τις δικές τους έννοιες της γνώσης.

**Το στρατηγικό** δίκτυο αφορά το «πώς» της μάθησης και στοχεύει στην παροχή πολλαπλών μέσων δράσης και έκφρασης, ώστε να βοηθήσει τα παιδιά να σχεδιάζουν, να εκτελούν και να παρακολουθούν τις ενέργειές τους (<http://udlresource.ca/2017/12/udl-core-principles-and-the-brain/>).

## Παιδαγωγικές συμβουλές προς εφαρμογή σε όλα τα μαθήματα

(Βασισμένες στον κονστрукτιβισμό, την ταξινόμια του Bloom & ΚΣΜ)

Αγγελική Μποτονάκη

Σε αυτό το μέρος, μπορείτε να βρείτε τρόπους για να ενσωματώσετε μερικές πραγματικά χρήσιμες παιδαγωγικές συμβουλές στις δραστηριότητές σας!

### 1. Εκπαιδευτικές συμβουλές!

Η βασική παιδαγωγική προσέγγιση της Lifeforce είναι ο **εποικοδομισμός**. Θα μπορούσατε να τη χρησιμοποιήσετε κι εσείς! Αρκεί να ενσωματώσετε όσο το δυνατόν περισσότερα από τα παρακάτω στις δραστηριότητές σας:

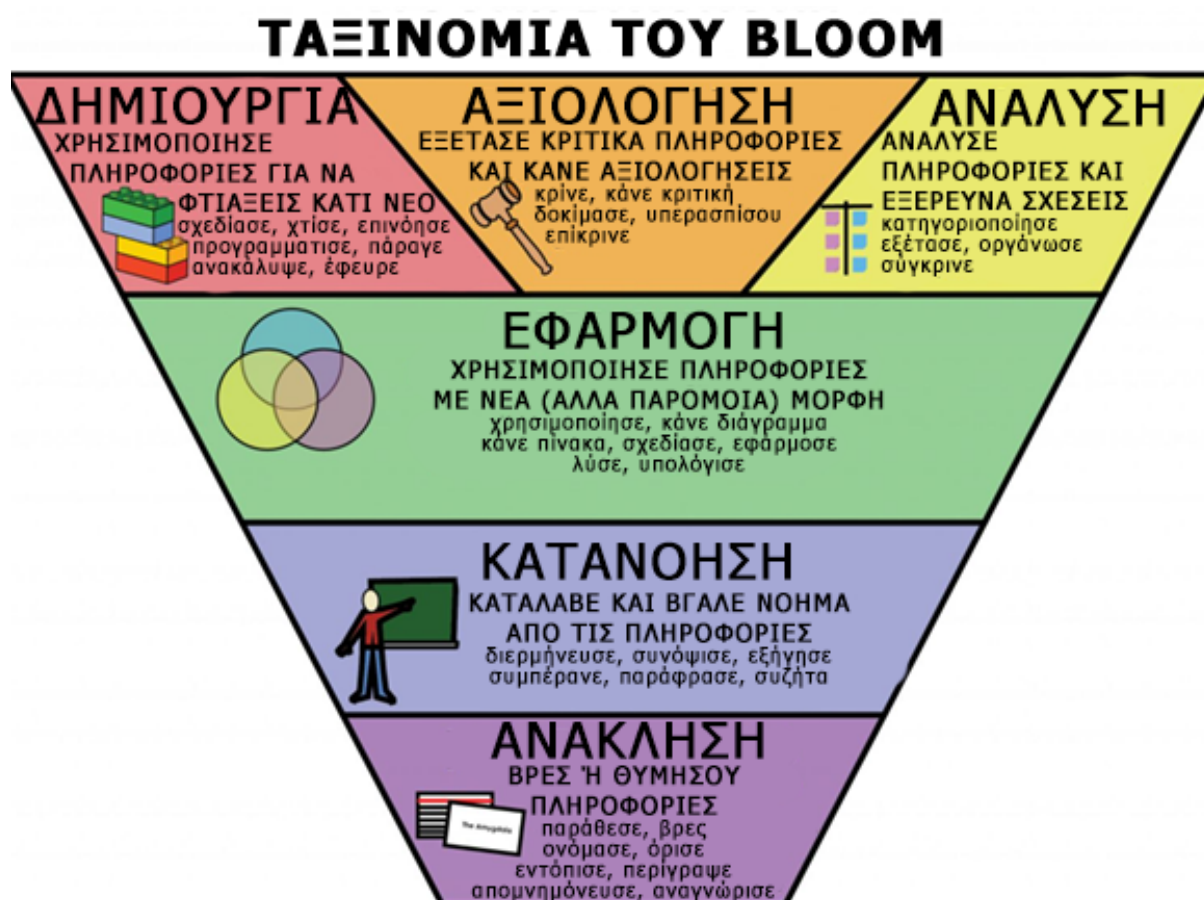
- **Ενεργοποιήστε τις προηγούμενες γνώσεις των παιδιών, π.χ.** με ερωτήσεις: Τι γνωρίζουν ήδη; Έχουν διαβάσει για αυτό το θέμα σε κάποιο βιβλίο; Έχουν δει αυτό το θέμα στην τηλεόραση ή σε ταινία; Τι θα ήθελαν να μάθουν για αυτό το θέμα; Τους θυμίζει αυτό το θέμα κάποιες εμπειρίες που είχαν;
- **Δώστε πραγματικά και αυθεντικά προβλήματα**, όπως ο αλγόριθμος BLS της LIFEFORCE, για να ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή των μαθητών/μαθητριών στην επίλυση προβλημάτων και την κριτική σκέψη. (π.χ. πλούσιο και ρεαλιστικό βιντεοσκοπημένο υλικό σχετικά με το BLS)
- Ενσωματώστε τη **γνωστική σύγκρουση**. Για να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά ότι μόνο μία από τις δύο αντιφατικές οπτικές που έχουν (για μια κατάσταση) είναι αληθινή και ποια. (π.χ. Ξέρω ότι είναι λάθος να πληγώνω κάποιον πιέζοντας το στήθος του, αλλά στη συνέχεια ξέρω ότι υπάρχουν συγκεκριμένοι και εγκεκριμένοι τρόποι για να σώσω μια ζωή)

## 2. Εκπαιδευτικές συμβουλές!

Προτείνεται να ρίξετε μια ματιά στα παρακάτω καταπληκτικά και πολύ επεξηγηματικά βίντεο, πριν προχωρήσετε παρακάτω:

- Ταξινομία του Bloom: <https://youtu.be/ayefSTAnCR8>
- Ταξινομία του Bloom: <https://youtu.be/G40ANGIDGcw>
- Ταξινομία του Bloom: <https://youtu.be/pqzkCFEΠ.3ZUY?t>.

Ο παρακάτω πίνακας περιέχει μια περιγραφή κάθε σταδίου της ταξινόμησης του Bloom με τα κατάλληλα ρήματα που πρέπει να χρησιμοποιούνται. Είναι χρήσιμο για την εμπλοκή των σταδίων στις δραστηριότητές σας, όπου μπορείτε.



Και για να γίνετε πιο συγκεκριμένοι/συγκεκριμένες, μπορείτε να ρίξετε μια ματιά στις ακόλουθες **προτεινόμενες δραστηριότητες της Ταξινομίας Bloom**. Παρακαλείσθε να αισθανθείτε άνετα να ενσωματώσετε οποιαδήποτε από αυτές στις δραστηριότητές σας. Μπορείτε επίσης να τις χρησιμοποιήσετε ως έμπνευση για να δημιουργήσετε κάτι παρόμοιο!

### Επίπεδο 1-3 Δεξιότητες σκέψης κατώτερης τάξης (LOTS)

- Τακτοποιήστε τις ανακατεμένες σκηνές της ιστορίας στη σειρά
- Προσδιορισμός των σημαντικότερων χαρακτηριστικών του βασικού .....
- Δημιουργήστε ένα διάγραμμα/εικόνα/σχήμα των πληροφοριών
- Γράψτε μια περίληψη των κύριων γεγονότων (8-10 ετών)
- Αφηγηθείτε την ιστορία με δικά σας λόγια
- Προβλέψτε τι θα μπορούσε να συμβεί στη συνέχεια της ιστορίας
- Φτιάξτε ένα σενάριο για να δείξετε πώς λειτουργεί
- Ξαναγράψτε/περιγράψτε τη σκηνή σύμφωνα με το πώς θα αντιδρούσατε εσείς
- Μεταφέρετε τον κύριο χαρακτήρα/την κατάσταση σε διαφορετικό περιβάλλον
- Παραγωγή παραδειγμάτων από την πραγματική ζωή με βάση το κεντρικό πρόβλημα της ιστορίας

### Επίπεδο 4-6 Δεξιότητες σκέψης ανώτερης τάξης (HOTS)

- Επιλέξτε τα σημεία της ιστορίας που ήταν τα πιο συναρπαστικά, τα πιο χαρούμενα, τα πιο λυπηρά, τα πιο πιστευτά, τα πιο φανταστικά κ.λπ.
- Να διακρίνετε τα γεγονότα της ιστορίας που είναι κρίσιμα και τα λιγότερο σημαντικά
- Συγκρίνετε και αντιπαραβάλλετε δύο σημαντικούς χαρακτήρες/καταστάσεις
- Αξιολογήστε την αξία της ιστορίας
- Συγκρίνετε και αντιπαραβάλλετε αυτή την ιστορία με μια άλλη που έχετε βιώσει
- Κρίνετε τους κύριους χαρακτήρες και τις πράξεις τους
- Να κρίνετε τους κύριους χαρακτήρες και τις πράξεις τους από ηθική ή δεοντολογική άποψη

- Συνθέστε έναν εσωτερικό μονόλογο για τον κύριο χαρακτήρα κατά τη διάρκεια μιας καίριας στιγμής
- Φανταστείτε ότι είστε ένας από τους χαρακτήρες και γράψτε μια ημερολογιακή καταχώρηση
- Δημιουργήστε έναν νέο χαρακτήρα και εξηγήστε πώς θα ενταχθεί στην ιστορία
- Αλλάζοντας το σκηνικό και τους χαρακτήρες, αφηγηθείτε την ιστορία με δικά σας λόγια.

### 3. Εκπαιδευτικές συμβουλές!

Τέλος, όσον αφορά τον ΚΣΜ, ρίξτε πρώτα μια ματιά σε αυτά τα χρήσιμα σύντομα βίντεο για την καλύτερη κατανόησή τους!

- Τι είναι ο Καθολικός Σχεδιασμός για τη Μάθηση;  
[https://youtu.be/AGQ\\_7K35ysA](https://youtu.be/AGQ_7K35ysA)
- Βλέποντας τον ΚΣΜ σε δράση στην τάξη. <https://youtu.be/B7qYJY62X2s?t>
- Χρήση του ΚΣΜ στο σχεδιασμό του μαθήματός σας για να βελτιώσετε τη διδασκαλία σας.  
<https://youtu.be/B5JWvCaXk-8?t>

Για να εφαρμόσετε τον ΚΣΜ στην τάξη σας, επιλέξτε και υιοθετήστε μερικά από τα παρακάτω (τα οποία αντιστοιχούν σε καθεμία από τις 3 αρχές του ΚΣΜ: Εμπλοκή, Αναπαράσταση, Δράση και Έκφραση):

#### Για Εμπλοκή:

- Χρήση μουσικής ή/και βίντεο
- Αφήστε τα παιδιά να επιλέξουν το επίπεδο των προκλήσεων & τα είδη ανταμοιβής ή αναγνώρισης
- Θέστε στόχους (με τη βοήθεια των παιδιών)
- Παρέχετε καθήκοντα που επιτρέπουν την ενεργό συμμετοχή

- Προτρέπουν σε προσωπική ανταπόκριση, αξιολόγηση και αυτοαναστοχασμό στο περιεχόμενο και τις δραστηριότητες
- Περιλαμβάνουν δραστηριότητες που προωθούν τη χρήση της φαντασίας για την επίλυση νέων και σχετικών προβλημάτων ή την κατανόηση σύνθετων ιδεών με δημιουργικούς τρόπους
- Διαφοροποίηση παρουσία θορύβου ή οπτικής διέγερσης, απομονωτές θορύβου, αριθμός χαρακτηριστικών ή στοιχείων που παρουσιάζονται ταυτόχρονα
- Διαφοροποίηση του ρυθμού εργασίας, της διάρκειας των συνεδριών εργασίας, της διαθεσιμότητας διαλειμάτων ή χρονικών διαλειμάτων ή του χρονισμού ή της αλληλουχίας των δραστηριοτήτων
- Συμμετοχή όλων των συμμετεχόντων σε συζητήσεις ολόκληρης της τάξης
- Διαφοροποιήστε τις δραστηριότητες και τις πηγές πληροφόρησης, ώστε να μπορούν να είναι:
  - Εξατομικευμένη και προσαρμοσμένη στη ζωή των μαθητών/μαθητριών
  - Κατάλληλο για την ηλικία και την ικανότητα
  - Κατάλληλο για διαφορετικές φυλετικές, πολιτιστικές, εθνοτικές και έμφυλες ομάδες

#### Για Αναπαράσταση:

Εμφάνιση πληροφοριών σε ευέλικτη μορφή, ώστε να μπορούν να διαφοροποιηθούν τα ακόλουθα αντιληπτικά χαρακτηριστικά:

- Το μέγεθος του κειμένου, των εικόνων, των γραφημάτων, των πινάκων ή άλλου οπτικού περιεχομένου
- Η αντίθεση μεταξύ φόντου και κειμένου ή εικόνας
- Το χρώμα που χρησιμοποιείται για πληροφορίες ή έμφαση
- Η ταχύτητα ή ο συγχρονισμός βίντεο, κινούμενων σχεδίων, ήχου, προσομοιώσεων κ.λπ.
- Η γραμματοσειρά που χρησιμοποιείται για το έντυπο υλικό

Προσφέρετε εναλλακτικές λύσεις για τις ακουστικές πληροφορίες:

- Παροχή οπτικών διαγραμμάτων, γραφημάτων, σημειώσεων μουσικής ή ήχου

- Παροχή γραπτών απομαγνητοφωνήσεων για βίντεο ή ακουστικά κλιπ
- Χρήση οπτικών αναλόγων για την αναπαράσταση της έμφασης και της προσωδίας (π.χ. emoticons, σύμβολα ή εικόνες)
- Παροχή οπτικών ή απτικών (π.χ. δονήσεις) ισοδύναμων για ηχητικά εφέ ή προειδοποιήσεις
- Παροχή οπτικής ή/και συναισθηματικής περιγραφής για τη μουσική ερμηνεία

Προσφέρετε εναλλακτικές λύσεις για οπτικές πληροφορίες:

- Παρέχετε περιγραφές (κείμενο ή προφορικό λόγο) για όλες τις εικόνες, τα γραφικά, τα βίντεο ή τα κινούμενα σχέδια
- Παροχή φυσικών αντικειμένων και χωρικών μοντέλων για να μεταδώσετε την προοπτική ή την αλληλεπίδραση
- Παροχή ακουστικών ενδείξεων για βασικές έννοιες και μεταβάσεις σε οπτικές πληροφορίες

#### Για Δράση και Έκφραση:

- Χρήση πολλαπλών μέσων επικοινωνίας
  - Να συνθέτουν σε πολλαπλά μέσα, όπως κείμενο, ομιλία, σχέδιο, εικονογράφηση, κόμικς, σενάρια, σχέδιο, ταινία, μουσική, χορό/κίνηση, εικαστικά, γλυπτική ή βίντεο
- Οδηγός κατάλληλου καθορισμού στόχων
  - Αναρτήστε τους στόχους, τους σκοπούς και τα χρονοδιαγράμματα σε εμφανές σημείο
- Ενίσχυση της ικανότητας παρακολούθησης της προόδου
  - Κάντε ερωτήσεις για να καθοδηγήσετε τον αυτοέλεγχο και τον προβληματισμό
  - Παρουσίαση αναπαραστάσεων της προόδου (π.χ. φωτογραφίες πριν και μετά, γραφήματα και διαγράμματα που δείχνουν την πρόοδο με την πάροδο του χρόνου, χαρτοφυλάκια διαδικασιών)
  - Προτρέψτε τους εκπαιδευόμενους να προσδιορίσουν το είδος της ανατροφοδότησης ή της συμβουλής που ζητούν
  - Χρήση προτύπων που καθοδηγούν τον αυτοαναστοχασμό σχετικά με την ποιότητα και την πληρότητα

- Παροχή διαφοροποιημένων μοντέλων στρατηγικών αυτοαξιολόγησης (π.χ. παίξιμο ρόλων, ανασκοπήσεις βίντεο, ανατροφοδότηση από ομότιμους)
- Χρήση καταλόγων ελέγχου αξιολόγησης, ρουμπρικής βαθμολόγησης και πολλαπλών παραδειγμάτων σχολιασμένων εργασιών/παραδειγμάτων επιδόσεων των μαθητών/μαθητριών



## Βιβλιογραφία

1. Di Fabio A. and Kenny M.E., 2016. Promoting Well-Being: The Contribution of Emotional Intelligence. *Front. Psychol.* 7:1182.
2. Goleman, D., 1999. Working with emotional intelligence. *Bloomsbury*.
3. Kuypers, L., 2011. Zones of regulation. *Think Social Publishing*.
4. McDonald, N. M., & Messinger, D. S. (2011). The Development of Empathy: How, When, and Why. *Free Will, Emotions, and Moral Actions: Philosophy and Neuroscience in Dialogue*, 23, 333-359.
5. Noorani, S., Baïdak, N., Krémó, A. & Riiheläinen, J. (2019). Integrating students from migrant backgrounds into schools in Europe: national policies and measures. Eurydice Brief. Education, *Audiovisual and Culture Executive Agency*.
6. OECD (2017). Social and Emotional Skills: Well-being, Connectedness and Success. *OECD Skills Studies*, oe, Paris.
7. Griss S, Merecki V. *Minds in motion: A kinesthetic approach to teaching elementary curriculum*. Portsmouth, NH: Heinemann, 1998.
8. Gardner H. *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York, N.Y.: Basic Books, 1983.
9. Goleman D. *Emotional intelligence*. New York NY u.a.: Bantam Books, 1996.
10. Farmer D. *Drop of a hat. Drama Resource*, 2021.
11. Caine RN, Caine G. *Making connections: Teaching and the human brain*. Ann Arbor, Mich.: UMI Books on Demand, 1994.
12. Greif R, Lockey A, Breckwoldt J, et al. European Resuscitation Council Guidelines 2021: *Education for resuscitation*. *Resuscitation* 2021; 161: 388–407.
13. Edmiston B. *Transforming Teaching and Learning through Active Dramatic Approaches*. Hoboken: Taylor and Francis, 2013.
14. Saraswati, S., S. *Yoga education for children (Vol.1)*. Munger, Bihar: Yoga Publications Trust, 1999.
15. Greenberg MT, Harris AR. *Nurturing Mindfulness in Children and Youth: Current State of Research*. *Child Development Perspectives* 2012; 6: 161–6.
16. Ferreri L, Verga L. *Benefits of Music on Verbal Learning and Memory*. *Music Perception* 2016; 34: 167–82.
17. Wallace WT. *Memory for music: Effect of melody on recall of text*. *Journal of experimental psychology. Learning, memory, and cognition* 1994; 20: 1471–85.
18. Thompson EC, White-Schwoch T, Tierney A, Kraus N. *Beat Synchronization across the Lifespan: Intersection of Development and Musical Experience*. *PloS one* 2015; 10: e0128839.
19. Gabriellsson A, Wik SL. *Related to Music: A descriptive System*. *Musicae Scientiae* 2003; 7: 157-217.

20. Schwartzberg ET, Silverman MJ. *Effects of pitch, rhythm, and accompaniment on short- and long-term visual recall in children with autism spectrum disorders. The Arts in Psychotherapy* 2012; 39: 314–20.
21. Armstrong P. *Bloom's Taxonomy*. Vanderbilt University Center for Teaching. June 10, 2010. [cft.vanderbilt.edu/guides-sub-pages/blooms-taxonomy/](http://cft.vanderbilt.edu/guides-sub-pages/blooms-taxonomy/) (accessed 20/05/2021).
22. Thaut, M.H., Peterson, D.A., & McIntosh, G.C. (2005). *Temporal entrainment of cognitive functions: Musical mnemonics induce brain plasticity and oscillatory synchrony in neural networks underlying memory*. *Ann. N.Y. Acad. Sci.*, 1060: 243-254
23. Meyer, A., Rose, D.H., & Gordon, D. (2014). *Universal design for learning: Theory and Practice*, Wakefield, MA: CAST Professional Publishing.
24. Anderson LW, Krathwohl D. R., eds. *A taxonomy for learning, teaching, and assessing: A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Longman, 2001.

## 4 Προδιαγραφές των απαιτούμενων αντιληπτικών και γνωστικών δεξιοτήτων για τον LIFEFORCE αλγόριθμο BLS

---

### Ταξινόμηση των επιλεγμένων αντιληπτικών & γνωστικών δεξιοτήτων

Κωνσταντίνος Φορτούνης, Βαρβάρα Φυντανίδου, Σεβαστή Ετμεκτσόγλου, Αναστάσης Στεφανάκης, Ευγενία Δουβαρά

### Αντιληπτικές και γνωστικές δεξιότητες που ενεργοποιούνται στον LIFEFORCE αλγόριθμο BLS

Από πολύ μικρή ηλικία, τα παιδιά είναι ικανά να εκτελέσουν το πρώτο βήμα στην «Αλυσίδα επιβίωσης», δηλαδή να αναγνωρίσουν μια καρδιακή ανακοπή και να καλέσουν σε βοήθεια για να ενεργοποιήσουν τις Ιατρικές Υπηρεσίες Έκτακτης Ανάγκης (EMS). Κατά την εκπαίδευση των παιδιών πρέπει να έχουμε επίγνωση των αντιληπτικών και γνωστικών δεξιοτήτων που πρέπει να διαθέτουν για την εφαρμογή των σταδίων του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS. Είναι επίσης σημαντικό να λαμβάνουμε υπόψη τα χαρακτηριστικά του φυσικού και συναισθηματικού αναπτυξιακού τους σταδίου.

Τα στάδια του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS είναι τα εξής:

- Ασφαλής προσέγγιση στον τόπο του συμβάντος.
- Έλεγχος αντίδρασης και αναπνοής.
- Κλήση για βοήθεια και έναρξη καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ) μόνο με θωρακικές συμπιέσεις.

Οι Εμφυσέςεις διάσωσης και η Αναζήτηση του Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή (AED) θα διδαχθούν μόνο θεωρητικά και όχι πρακτικά.

Ο παρακάτω πίνακας απεικονίζει τις αντιληπτικές και γνωστικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την εφαρμογή των σταδίων του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS.

Οι δεξιότητες που έχουν επιλεγεί αναλύονται σε δομικά στοιχεία. Κάθε δομικό στοιχείο αντιστοιχίζεται με τα αντίστοιχα στάδια του αλγόριθμου. Όπως φαίνεται στον πίνακα, ορισμένες από τις δεξιότητες εντοπίζονται σε όλα τα στάδια του αλγόριθμου, ενώ άλλες δεξιότητες εντοπίζονται σε ορισμένα από αυτά. Ορισμένα δομικά στοιχεία δεν εμφανίζονται καθόλου.

Πίνακας 1. Οι δεξιότητες του LIFEFORCE αλγορίθμου BLS που ενεργοποιούνται σε συγκεκριμένα βήματα.

Δεξιότητες	Δομικά στοιχεία	Ασφάλεια	Έλεγχος ανταπόκρισης	Έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής	Κλήση για βοήθεια	Θωρακικές συμπίεσεις	Εμφυσησεις διάσωσης	AED
<b>Οπτική αντίληψη</b>	Οπτική διάκριση	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Οπτική διάκριση εικόνας-φόντου	✓			✓			✓
	Οπτική προσοχή	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Οπτικός εγκλεισμός	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Οπτικο-χωρικές σχέσεις	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Σταθερότητα σχήματος	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>Ακουστική αντίληψη</b>	Ακουστική διάκριση	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Ακουστική διάκριση σήματος-φόντου	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Ακουστικός εγκλεισμός	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Ακουστική σύνθεση και ανάλυση	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>Προσοχή</b>	Διαρκής	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Εστιασμένη	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Διατεταμένη	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>Μνήμη</b>	Εργασίας	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Οπτική	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Σηματολογική	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Οπτική διαδοχική	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Ακουστική	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Διαδικαστική	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>Κριτική σκέψη</b>	Ακουστική διαδοχική	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Απία-αποτέλεσμα	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Λήψη αποφάσεων	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Απολόγηση	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>Προσανατολισμός</b>	Επιχειρηματολογία	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Επίλυση προβλημάτων	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Σύγκριση και αντίθεση	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>Χωρικός Χρονικός</b>	Χωρικός	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Χρονικός	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

## Άλλες δεξιότητες που ενεργοποιούνται στον LIFEFORCE αλγόριθμο BLS

Εκτός από τις αντιληπτικές και γνωστικές δεξιότητες που παρουσιάστηκαν, επιλέξαμε τις πιο συχνά εμφανιζόμενες επικοινωνιακές, γλωσσικές και κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες που απαιτούνται κατά την εφαρμογή ολόκληρου του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS. Αυτές οι δεξιότητες σε συνδυασμό με τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες σχετικά με τη σωματογνωσία και την ταχύτητα επεξεργασίας, ολοκληρώνουν τη διαδικασία εκμάθησης του αλγόριθμου και απεικονίζονται στον παρακάτω πίνακα.

Η ενεργοποίηση αυτών των δεξιοτήτων δεν έχει αναλυθεί σε δομικά στοιχεία ούτε έχει μελετηθεί/εξεταστεί σε κάθε στάδιο του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS, καθώς είναι παρούσες σε όλα τα στάδια/βήματά του. Αυτή η ομάδα δεξιοτήτων παρατίθεται στον ακόλουθο πίνακα:

Πίνακας 2. Δεξιότητες του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS που ενεργοποιούνται σε κάθε στάδιο.

<b>Δεξιότητες</b>	<b>Δομικά στοιχεία</b>
<b>Επικοινωνιακές δεξιότητες</b>	Μη λεκτική επικοινωνία
	Δεξιότητες διαλόγου
	Ερωτήσεις κλειστού τύπου Ερωτήσεις ανοικτού τύπου
	Προσοχή
	Προσωδιακά χαρακτηριστικά ομιλίας
Οπτική επαφή	
<b>Γλωσσικές δεξιότητες</b>	Σημασιολογία
	Περιγραφή
	Αφήγηση
<b>Κοινωνικές – συναισθηματικές δεξιότητες</b>	Ενσυναίσθηση
	Συναισθηματική επίγνωση
	Αυτορρύθμιση
<b>Σωματογνωσία</b>	
<b>Ταχύτητα επεξεργασίας</b>	Οπτική επεξεργασία
	Λεκτική/ακουστική επεξεργασία
	Κινητική ταχύτητα

Όπως παρουσιάζεται στον παραπάνω πίνακα, οι ακόλουθες επικοινωνιακές δεξιότητες, είναι σημαντικές κατά την εφαρμογή του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS: Μη λεκτική επικοινωνία, Δεξιότητες διαλόγου, Ερωτήσεις κλειστού και ανοικτού τύπου, Προσοχή, Προσωδιακά χαρακτηριστικά της ομιλίας και Βλεμματική επαφή.

# ΤΑΞΙΝΟΜΙΑ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΑΝΤΙΛΗΠΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

## Κοινωνικές - συναισθηματικές δεξιότητες

- Ενσυναίσθηση
- Συναισθηματική επίγνωση
- Αυτορρύθμιση



## Γλωσσικές & επικοινωνιακές δεξιότητες

- Μη λεκτική επικοινωνία
- Δεξιότητες διαλόγου
- Ερωτήσεις κλειστού τύπου
- Ερωτήσεις ανοικτού τύπου
- Προσοχή
- Προσωδικά χαρακτηριστικά ομιλίας
- Οπτική επαφή
- Σημειολογία
- Περιγραφή
- Αφήγηση

## Σωματογενωσία



## Γνωστικές Δεξιότητες

- Οπτική αντίληψη
- Ακουστική αντίληψη
- Προσοχή
- Μνήμη
- Κριτική σκέψη
- Προσανατολισμός
- Ταχύτητα επεξεργασίας

## Αλγόριθμος BLS life force

● δεξιότητες που αφορούν όλα τα βήματα του αλγόριθμου

● δεξιότητες που αφορούν συγκεκριμένα βήματα του αλγόριθμου



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά σφραγίδα του περιεχομένου, το οποίο αναπαριστά αποκλειστικά τις απόψεις των συντάκτων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να σφραγίσει την ακεραιότητα των πληροφοριών που περιλαμβάνονται σε αυτήν.

## Κατηγοριοποίηση επιλεγμένων δεξιοτήτων σε διακριτά επίπεδα δυσκολίας ειδικά προσαρμοσμένα στο αναπτυξιακό επίπεδο των παιδιών ηλικίας 6-10 ετών

Αγγελική Μποτονάκη, Αναστασία Κλαρουμένου, Σεβαστή Ετμεκτσόγλου

Αρχικά, θα παρουσιάσουμε τις δεξιότητες που επιλέξαμε και είναι ζωτικής σημασίας στη διαδικασία εκμάθησης του αλγόριθμου για ηλικίες 6-10 ετών. Αυτές είναι οι εξής: Οπτική αντίληψη, Ακουστική αντίληψη, Μνήμη, Προσοχή, Επικοινωνιακές δεξιότητες, Γλωσσικές δεξιότητες, Κριτική σκέψη, Χρονικός και χωρικός προσανατολισμός, Επίγνωση του σώματος, Κοινωνικές-συναισθηματικές δεξιότητες και Ταχύτητα επεξεργασίας. Η κατηγοριοποίηση των επιλεγμένων δεξιοτήτων θα γίνει σε δύο στάδια και θα παρουσιαστεί με επίπεδο δυσκολίας από κάτω προς τα πάνω.

Ως πρώτο βήμα για την κατηγοριοποίηση αυτή, λάβαμε υπόψη μας τους στόχους και τις επιδιώξεις των ISCED 0 και ISCED 1, όπως προέκυψαν από το Πνευματικό προϊόν 1 «Διακρατική επισκόπηση των εκπαιδευτικών συστημάτων νηπιαγωγείου και δημοτικού σχολείου στις ευρωπαϊκές χώρες» και τονίσαμε τα εξής.

Στο **ISCED 0** αναμένεται από τα παιδιά να:

- Κατανοήσουν τι μπορεί να επηρεάσει την υγεία και την ευημερία
- Αναπτύξουν αντανακλαστικές δεξιότητες, παρατήρηση, εξερεύνηση, σύγκριση, οικοδόμηση δομημένης σκέψης, ανάπτυξη της λήψης αποφάσεων, κατανόηση των συναισθημάτων και της φροντίδας
- Ενεργοποιήσουν τη μάθηση γνωστικών, κοινωνικών, συναισθηματικών και ψυχοκινητικών δεξιοτήτων

Στο **ISCED 1** αναμένεται από τα παιδιά να:

- Μάθουν πώς να μαθαίνουν
- Αναπτύξουν κριτική σκέψη, λογική σκέψη, επίλυση προβλημάτων, αφηρημένη σκέψη, ικανότητα κρίσης, επίγνωση χώρου/χρόνου, αγωγή υγείας και γλώσσα του σώματος.
- Σκέφτονται ανεξάρτητα και κριτικά και να επιδεικνύουν δημιουργικότητα
- Αποκτήσουν γνωστικές, συναισθηματικές και ψυχοκινητικές δεξιότητες
- Σέβονται το δικό τους αναπτυξιακό επίπεδο και ρυθμό

## Εν συντομία

Στην πρώιμη παιδική ηλικία (**εδώ 6-7 ετών**), τα παιδιά αναμένεται να έχουν αποκτήσει **οπτική** και **ακουστική** αντίληψη σε λεπτό επίπεδο. Επίσης, τη **μνήμη** και τις **επικοινωνιακές δεξιότητες** σε βασικό επίπεδο και προχωρώντας, την **επίγνωση του σώματος** και τον **προσανατολισμό στον χώρο και τον χρόνο**. Επομένως, υπάρχουν κάποιες δεξιότητες που τα παιδιά στην ηλικία των 6-7 ετών έχουν ήδη αποκτήσει σε ικανοποιητικό επίπεδο.

Στη μέση παιδική ηλικία (**εδώ 7-10**), τα παιδιά αναμένεται να **βελτιώσουν και να αναπτύξουν ακόμη περισσότερο** αυτές τις **ήδη αποκτηθείσες δεξιότητες**. Επιπλέον, αναμένεται να αναπτύξουν σε υψηλότερη κλίμακα την **προσοχή τους** μαζί με τις **κοινωνικο-συναισθηματικές** και **γλωσσικές τους δεξιότητες**, προχωρώντας στην ανάπτυξη της **κριτικής σκέψης** και της **ταχύτητας επεξεργασίας**.

Οι δραστηριότητες του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS που θα εφαρμοστούν σε όλη την ομάδα-στόχο των παιδιών 6-10 ετών θα προωθήσουν όλες τις προαναφερθείσες δεξιότητες με τις απαιτούμενες αναπτυξιακές προσαρμογές σε κάθε ηλικία. Για παράδειγμα, η κριτική σκέψη που είναι μεγαλύτερης δυσκολίας για τα παιδιά 6 ετών, καθώς αναπτύσσεται κυρίως στη μέση παιδική ηλικία, θα διδαχθεί και στα παιδιά 6 ετών, αλλά σε σαφώς χαμηλότερη κλίμακα δυσκολίας. Όλες οι δεξιότητες θα διδάσκονται σε κάθε ηλικία σε πλήρη συμφωνία με το αναπτυξιακό στάδιο στο οποίο βρίσκονται τα παιδιά.

## Αναπαράσταση της κατηγοριοποίησης

Στην προσπάθειά μας να αναπαραστήσουμε αυτή την κατηγοριοποίηση, θα συνδυάσουμε την αλληλουχία της ανάπτυξης των δεξιοτήτων με την επίτευξη του βασικού επιπέδου των δεξιοτήτων που είναι απαραίτητο προκειμένου τα παιδιά να ολοκληρώσουν επαρκώς τα στάδια του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS. Έτσι, προτείνουμε την ακόλουθη κατηγοριοποίηση των επιλεγμένων δεξιοτήτων, η οποία συμφωνεί με τις απαιτήσεις του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS και με τους σκοπούς και τους στόχους τόσο του ISCED 0 και ISCED 1, όσο και των σύγχρονων θέσεων της Αναπτυξιακής ψυχολογίας.

Στο ακόλουθο διάγραμμα, υποδεικνύουμε τα στάδια ανάπτυξης όπου το επίπεδο κάθε αποκτηθείσας δεξιότητας ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις του προγράμματος LIFEFORCE. Για



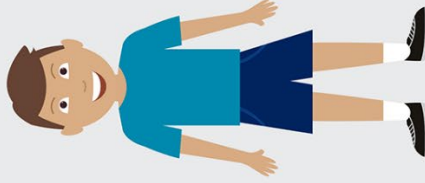
να τονίσουμε ότι οι επιλεγμένες δεξιότητες των παιδιών αναπτύσσονται περίπου ταυτόχρονα αλλά με διαφορετικούς ρυθμούς σε όλες τις χρονικές περιόδους, παρουσιάζουμε στο παρακάτω σχήμα τη χρονική περίοδο από 0-6 με όλες τις επιλεγμένες δεξιότητες να περιλαμβάνονται και να συνυπάρχουν, αναπτυσσόμενες με διαφορετικούς ρυθμούς. Η κατηγοριοποίηση που ακολουθεί, λοιπόν, δείχνει τις σημαντικότερες και ταχύτερες βελτιώσεις συγκεκριμένων δεξιοτήτων των παιδιών σε συνδυασμό με το βασικό επίπεδο δεξιοτήτων του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS που απαιτούνται για την εφαρμογή του προγράμματος, μέσα από το χρονικό διάστημα 6-10. Οι πληροφορίες αυτές θα χρησιμοποιηθούν προκειμένου να γίνουν οι κατάλληλες προσαρμογές στις διδακτικές δραστηριότητες.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι:

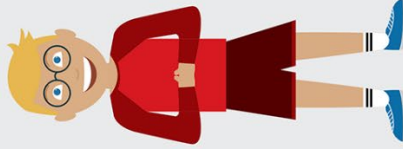
- Κάθε αναπτυξιακό στάδιο βασίζεται στο προηγούμενο
- Τα στάδια χρησιμοποιούνται μόνο ως οδηγοί
- Κάθε παιδί έχει τον δικό του ρυθμό ανάπτυξης
- Η ανάπτυξη λαμβάνει χώρα **ταυτόχρονα** σε πολλούς τομείς ανάπτυξης και
- Η ανάπτυξη πραγματοποιείται **άνισα** ( Lehalle & Mellier 2005).

## ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΑΝΤΙΛΗΠΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

9-10



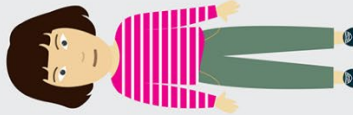
8-9



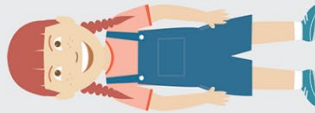
7-8



6-7



0-6



ΟΠΤΙΚΗ - ΑΚΟΥΣΤΙΚΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ  
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ  
ΜΝΗΜΗ  
ΣΩΜΑΤΟΓΝΩΣΙΑ  
ΧΡΟΧΡΟΝΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ  
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΛΟΓΟΥ  
ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ  
ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ  
ΠΡΟΣΟΧΗ

ΟΠΤΙΚΗ - ΑΚΟΥΣΤΙΚΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ  
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΜΝΗΜΗ  
ΠΡΟΣΟΧΗ  
ΣΩΜΑΤΟΓΝΩΣΙΑ  
ΧΡΟΧΡΟΝΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΛΟΓΟΥ  
ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ  
ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ  
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΜΝΗΜΗΣ

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΡΙΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ  
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΜΝΗΜΗΣ  
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ  
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ



Με συγχρηματοδότηση από το  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

Η υιοθέτηση της Ερευνητικής Εργασίας στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης έλαβε συνεισφορά από τον κ. Γεώργιο Κωνσταντίνου, ο οποίος ενίσχυσε την υλοποίηση της έρευνας με τη δωρεά του στο Εργαστήριο Ψηφιακών Τεχνολογιών και Εφαρμογών του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.



KIDS  
SAVE  
LIVES

Κατηγοριοποίηση που δείχνει τα ηλικιακά στάδια στα οποία η ανάπτυξη επιλεγμένων δεξιοτήτων πληροί τις βασικές απαιτήσεις των δεξιοτήτων στον LIFEFORCE αλγόριθμο BLS.

### Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Για πλήρη ανάπτυξη των *Προδιαγραφών απαιτούμενων αντιληπτικών και γνωστικών δεξιοτήτων για τον LIFEFORCE αλγόριθμο BLS* και πλήρεις βιβλιογραφικές αναφορές, βλ. Πνευματικό προϊόν 2 «Ανάπτυξη μεθοδολογίας για τη μετατροπή δεξιοτήτων Βασικής Υποστήριξης της Ζωής σε κατάλληλες εκπαιδευτικές δραστηριότητες» <https://project-lifeforce.eu/wp-content/uploads/2022/12/IO2-Final-report-Greek-translation.pdf>).

1. Benton, A., & Tranel, D. (1993). Visuo-perceptual, visuospatial, and visuoconstructive disorders.
2. Universally Speaking. The ages and stages of children's communication development from 5 to 11 years., 2011. [ican.org.uk/i-cans-talking-point/professionals/tct-resources/universally-speaking/](http://ican.org.uk/i-cans-talking-point/professionals/tct-resources/universally-speaking/) (accessed 27/05/2021).
3. ed.gov. Fostering Healthy Social and Emotional Development in Young Children: Tips for Early Childhood Teachers and Providers -- January 18, 2017 (PDF).
4. Schmidt NB, Richey JA, Zvolensky MJ, Maner JK. Exploring human freeze responses to a threat stressor. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry* 2008; 39: 292–304.
5. Gyllensten AL, Skär L, Miller M, Gard G. Embodied identity--a deeper understanding of body awareness. *Physiotherapy theory and practice* 2010; 26: 439–46.
6. Kail R, Hall LK. Processing speed, naming speed, and reading. *Developmental Psychology* 1994; 30: 949–54.
7. Kail RV, Ferrer E. Processing speed in childhood and adolescence: longitudinal models for examining developmental change. *Child development* 2007; 78: 1760–70.
8. Jones DE, Greenberg M, Crowley M. Early Social-Emotional Functioning and Public Health: The Relationship Between Kindergarten Social Competence and Future Wellness. *American journal of public health* 2015; 105: 2283–90.
9. Lehalle H, Mellier D. *Psychologie du développement: Enfance et adolescence* (3η έκδοση). Paris: Dunod, 2005.
10. Vlok ED, Smit NE, Bester J. A developmental approach: A framework for the development of an integrated visual perception programme. *South African Journal of Occupational Therapy* 2011; 41: 25–33.
11. Stiles CW. Memory Tests of School Children: Memory Span of 1,585 White School Children (751 Boys, 834 Girls) in the City of X. *Public Health Reports (1896-1970)* 1915; 30: 3738–45.
12. Munoz LMP. When Children Try to Remember Many Things At Once - Cognitive Neuroscience Society, 2015. [www.cogneurosociety.org/workingmemory\\_children\\_may15/](http://www.cogneurosociety.org/workingmemory_children_may15/) (accessed 20/05/2021).

13. Lightfoot C, Cole M, Cole SR. *The development of children* (6th ed.). New York NY: Worth Publ. / Palgrave Macmillan, 2009.
14. Schneck C. *Occupational therapy for children* (6th ed.). St. Louis, Mo.: Elsevier Mosby, 2001.
15. Labrell F, Mikaeloff Y, Perdry H, Dellatolas G. Time knowledge acquisition in children aged 6 to 11 years and its relationship with numerical skills. *Journal of experimental child psychology* 2016; 143: 1–13.
16. Hale S, Fry AF, Jessie KA. Effects of practice on speed of information processing in children and adults: Age sensitivity and age invariance. *Developmental Psychology* 1993; 29: 880–92.

## 5 Δομή μαθήματος LIFEFORCE

---

Αγγελική Μποτονάκη

### Σύνοψη της δομής των μαθημάτων

(Μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα LIFEFORCE Δομή μαθήματος, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 1, 2).

### 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
  - Προθέρμανση (σωματική, προσωπική, ομαδική & γιόγκα)
  - Ξεμπλοκάρισμα & γνωστικά παιχνίδια
  - Παιχνίδια εμπιστοσύνης

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

- Σωματογνωσία\*
- Λεξιλόγιο
- Κοινωνικές-συναισθηματικές δεξιότητες\*\*
- Παιχνίδια αναπνοής\*
- LIFEFORCE αλγόριθμος BLS
- Απόφραξη αεραγωγού από ξένο σώμα
- Σενάρια LIFEFORCE BLS
- Μουσική LIFEFORCE (Τραγούδια, μουσικές δραστηριότητες - παιχνίδια)\*\*
- LIFEFORCE BLS στάσεις και παιχνίδια γιόγκα\*
- Γλωσσικές και επικοινωνιακές δεξιότητες
- Γνωστικές-αντιληπτικές δεξιότητες

## Τέλος

- **Δραστηριότητες κλεισίματος\*** (Επιλέξτε μία από τις ακόλουθες):
  - Παιχνίδια μνήμης και συγκέντρωσης [5'-10']
  - Χαλάρωση [3'-5']
  - Αναστοχασμός & στόχος της ομάδας [5'-10']

\* Η επίγνωση του σώματος είναι μια ενότητα που είναι πάρα πολύ σημαντική για το πρόγραμμα, καθώς ο LIFEFORCE αλγόριθμος BLS είναι απόλυτα συνδεδεμένος με το σώμα και την αίσθηση του σώματος, γι' αυτό και καλύπτει σχεδόν κάθε πτυχή του προγράμματος.

Συγκεκριμένα, η επίγνωση του σώματος αναφέρεται: α. στην ικανότητα αναγνώρισης της θέσης και της κίνησης των μερών του σώματος σε σχέση με τους μύες και τις αρθρώσεις και β. στο πόσο συνειδητά και συνδεδεμένα είναι τα παιδιά με το σώμα τους.

Η επίγνωση σώματος (Body Awareness) αποτελεί τη βάση για τις ακόλουθες θεματικές ενότητες: Δραστηριότητες προθέρμανσης, Σωματογνωσία, Παιχνίδια αναπνοής, LIFEFORCE BLS στάσεις γιόγκα και Δραστηριότητες κλεισίματος.

\*\* Αυτές οι δύο θεματικές ενότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε οποιοδήποτε ή ακόμα και στα τρία μέρη της δομής του μαθήματος (Αρχή, Κύρια ενότητα, Τέλος).

## Θεματικές ενότητες του LIFEFORCE

Αγγελική Μποτονάκη

### ΑΡΧΗ

(Μεγάλες εκπαιδευτικές κάρτες ΑΡΧΗ, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 11-18).

Όσον αφορά την έναρξη των μαθημάτων, προτείνεται μια «Εισαγωγή» σε παιδαγωγική βάση καθώς και μια «Προθέρμανση». Η κύρια ιδέα της συνεδρίας «Έναρξη» είναι η απελευθέρωση της ενέργειας και η κορύφωση της συνειδητοποίησης των μαθητών/μαθητριών. Με αυτόν τον τρόπο, φτάνουν στο μέγιστο επίπεδο ετοιμότητας για να δεχτούν νέες πληροφορίες και να οικοδομήσουν τη δική τους γνώση.

#### Εισαγωγή

Μια γενική εισαγωγή θα εφαρμοστεί μόνο για το πρώτο μάθημα. Πρόκειται περισσότερο για μια γνωριμία με τις μασκότ, το τραγούδι LIFEFORCE αλγόριθμος BLS και τον κύριο σκοπό αυτού του μαθήματος, ο οποίος θα περιγραφεί μέσα από τις δύο περιεκτικές αφίσες LIFEFORCE.

#### Αρχές LIFEFORCE

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μια **μικρή συζήτηση σχετικά με τις αρχές του LIFEFORCE**, όπως ο «Σεβασμός στην αξία της ζωής του εαυτού του και των άλλων» ή η «Αποδοχή ατυχών καταστάσεων που μπορεί να τους συμβούν». Αυτό, διαδοχικά, οδηγεί στην ενίσχυση της προθυμίας των παιδιών να εκτελέσουν ΚΑΡΠΑ και στην ενίσχυση της αλυσίδας επιβίωσης. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε περισσότερα από ένα μαθήματα για να μιλήσετε για καθένα από αυτά. Εδώ, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την παιδαγωγική συμβουλή που αναφέρθηκε προηγουμένως και βασίζεται στον κονστрукτιβισμό, δηλαδή την ενεργοποίηση της προηγούμενης γνώσης των παιδιών δίνοντάς τους χώρο να μιλήσουν.

Μέχρι το τέλος αυτής της συζήτησης εσείς και οι μαθητές/μαθήτριες/μαθήτριες σας θα μπορούσατε να επινοήσετε ένα δίστιχο στιχάκι που να συνδέει την κεντρική ιδέα της συζήτησης με το στόχο που ως τάξη έχετε θέσει για αυτό το μάθημα, να βάλετε κάποιο ρυθμό και, στη συνέχεια, να το επαναλάβετε στο τέλος του μαθήματος. Αυτό θα σας ενώσει ως

ομάδα, θα ενισχύσει τα παιδιά και θα τους υπενθυμίσει τον στόχο τους. Αν αυτό δεν συμβεί εδώ, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε στο τέλος του μαθήματος.

## Δραστηριότητες προθέρμανσης

Μπορείτε να επιλέξετε ένα από τα παρακάτω θέματα για να συνεχίσετε (όλα θα ήταν ιδανικά, αλλά λόγω έλλειψης χρόνου θα πρέπει να επιλέξετε μόνο ένα):

### Εισαγωγικά παιχνίδια αναπνοής

Βοηθήστε τους μαθητές/τις μαθήτριες να αποβάλουν την έντασή τους και παράλληλα να αυξήσουν τα επίπεδα συγκέντρωσής τους.

## Δραστηριότητα 1: Η στολή του ήρωα/της ηρωίδας

### Περιγραφή

Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα κάνετε κάτι διαφορετικό, το οποίο είναι ένα παιχνίδι αναπνοής. Έτσι, προτρέψτε τα να συγκεντρωθούν και να συγκεντρωθούν στις οδηγίες σας.

- Ας φανταστούμε ότι είμαστε υπερήρωες (όποιοι/όποιες θέλετε) και ότι είμαστε έτοιμοι να φορέσουμε τη στολή μας γιατί κάποιος μας χρειάζεται για βοήθεια αυτή τη στιγμή! Είστε έτοιμοι; Πάμε
- Φανταστείτε λοιπόν ένα φερμουάρ που ξεκινάει κάτω από τον αφαλό και φτάνει μέχρι τη μύτη (δείχνουμε τη διαδρομή με τα χέρια μας)
- Εισπνεύστε, ανεβάστε φερμουάρ μέχρι τη μύτη και κρατήστε την αναπνοή σας. Βάλτε το άλλο χέρι στην κοιλιά για να νιώσετε πώς φουσκώνει κατά την αναπνοή.
- Εκπνεύστε, φερμουάρ μέχρι τον αφαλό και εκπνεύστε, νιώθοντας τώρα την κοιλιά να μπαίνει μέσα

Επαναλάβετε 3-5 φορές

Σημειώσεις: Τα παιδιά φαντάζονται ότι φορούν τη στολή του υπερήρωα/της υπερηρωίδας, έτοιμα για δράση. Τώρα πρέπει να κλείσουν το φερμουάρ. Ενώ αναπνέουν, τα παιδιά γεμίζουν οξυγόνο, με άλλα λόγια δύναμη, την οποία χρειάζονται. Ενώ εκπνέουν, στέλνουν λίγη από αυτή τη δύναμη όσο πιο μακριά μπορούν.



## **Στόχος**

Να κατανοήσουν τον τρόπο με τον οποίο η κοιλιά τους α) φουσκώνει κατά την εισπνοή και β) μπαίνει μέσα κατά την εκπνοή, μέσα από ένα διασκεδαστικό παιχνίδι. Να συγκεντρωθούν στην αναπνοή τους. Ο χρόνος συγκέντρωσης των παιδιών θα αυξάνεται κάθε φορά λίγο περισσότερο.

## **Επίπεδα**

Επίπεδο 1: Για ηλικίες 6-8, αντί για «εισπνέω» μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την έκφραση «μυρίζω». Βοηθάει αν είστε πιο θεατρικοί σε αυτή την ηλικιακή ομάδα.

Επίπεδο 2: Για ηλικίες 8-10, μετά την τελευταία φορά που τα παιδιά εκπνέουν, μπορούν επίσης να σηκωθούν στα δάχτυλα των ποδιών τους σαν υπερήρωες/υπερηρώιδες που απογειώνονται, προσποιούμενα ότι αρχίζουν να πετούν.

## **Επέκταση**

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ίδια άσκηση, αλλά ίσως με διαφορετικό θέμα, για να την υιοθετήσετε σε οποιοδήποτε από τα μαθήματα, στην αρχή τους, για να βοηθήσετε τους μαθητές σας/μαθήτριες να συγκεντρωθούν και να είναι πιο συγκεντρωμένοι/συγκεντρωμένες στο μάθημα στη συνέχεια.

## **Μαθησιακές δυσκολίες**

Είναι προτιμότερο να διατηρείται η τάξη όσο το δυνατόν πιο ήσυχη, ώστε να βοηθηθούν τα άλλα παιδιά να συγκεντρωθούν.

## Προθέρμανση

---

Βάζει τόσο το σώμα όσο και το μυαλό τους σε μια κατάσταση έτοιμη για μάθηση, απελευθερώνοντας την επιπλέον ενέργεια.

### Δραστηριότητα 2: Προθέρμανση γιόγκα

#### Περιγραφή

- Κάθονται ακουμπώντας τις φτέρνες στο πάτωμα. Τα χέρια στα γόνατα. Τα παιδιά αρχίζουν τις δεξιές στροφές με τον κορμό τους. Οι κύκλοι του κορμού επεκτείνονται σταδιακά, με το κεφάλι και τους ώμους χαλαρούς. Στο πρώτο μισό τα παιδιά εισπνέουν και στη συνέχεια εκπνέουν. Επαναλαμβάνουν από την άλλη πλευρά. Τεντώνουν τα χέρια προς τα εμπρός, αγγίζοντας το έδαφος
- Κάθονται ακουμπώντας τις φτέρνες στο πάτωμα. Οι παλάμες αγγίζουν κάθε ώμο. Ξεκινούν τις στροφές του κορμού προς τα αριστερά και προς τα δεξιά, κάνοντας το θόρυβο ενός πλυντηρίου ρούχων
- Όρθια θέση. Ξεκινούν άλματα προς τα εμπρός και προς τα πίσω, προς τα αριστερά και προς τα δεξιά (σταυρός)
- Όρθια θέση. Τα παιδιά βάζουν τα δύο χέρια μαζί τεντωμένα πάνω από το κεφάλι. Εισπνέουν και ενώ εκπνέουν, λυγίζουν τον κορμό τους προς τα δεξιά. Εισπνέουν ξανά στο κέντρο και ενώ εκπνέουν, λυγίζουν τον κορμό προς τα αριστερά (επαναλαμβάνουν 4 φορές)
- Τα παιδιά κρατούν τους αστραγάλους τους και περπατούν προς τα εμπρός και προς τα πίσω
- Κάνουν μικρά βήματα με τα δάχτυλα των ποδιών τους προς τα εμπρός και προς τα πίσω με τα μάτια τους κλειστά
- Τα παιδιά στέκονται σε έναν κύκλο κρατώντας τα χέρια. Ο/Η εκπαιδευτικός διαλέγει ένα παιδί το οποίο σηκώνει το δεξί του χέρι πάνω από το κεφάλι και τα υπόλοιπα παιδιά συνεχίζουν την ίδια κίνηση σαν κύμα. Όταν το κύμα φτάσει στο παιδί που ξεκίνησε, αυτό αφήνει το χέρι και ακουμπάει στο έδαφος. Το κύμα γίνεται όλο και πιο γρήγορο

- Από όρθια θέση, τα παιδιά τρίβουν τις παλάμες τους και τις τοποθετούν μπροστά στα μάτια τους, σαν κύπελλα. Τα αφήνουν να νιώσουν τη ζεστή ενέργεια για λίγα δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια, τεντώνουν το δεξί τους χέρι με τον αντίχειρα προς τα πάνω μπροστά τους. Το χέρι κάνει ένα τέταρτο του κύκλου προς τα δεξιά και χωρίς να κουνήσουν το κεφάλι, τα μάτια τους ακολουθούν τον αντίχειρα. Επαναλαμβάνουν την κίνηση προς τα αριστερά
- Τα παιδιά ξαπλώνουν με τα γόνατα λυγισμένα και τα χέρια δίπλα στο σώμα τους. Χτυπούν και τα δύο χέρια και τα πόδια στο έδαφος ρυθμικά, ενώ απελευθερώνουν τα συναισθήματα του θυμού, του φόβου, της αμφιβολίας και της θλίψης. Ο ρυθμός πηγαίνει αργά, πιο γρήγορα, πιο δυνατά. Φεύγουν από τη θέση και ξεκουράζονται για λίγα δευτερόλεπτα ξαπλωμένα. Σημείωση: ο/η εκπαιδευτικός πρέπει να ζητήσει από τα παιδιά να σκεφτούν έναν λόγο για τον οποίο είναι θυμωμένα, φοβισμένα κ.λπ. ή να δώσουν συγκεκριμένες περιγραφές ανάλογα με το ηλικιακό επίπεδο, π.χ. θυμωμένο: ο αδελφός-η σου έσπασε το παιχνίδι σου/ φοβισμένο: το δωμάτιο είναι σκοτεινό/ αμφίβολο: δεν είσαι σίγουρος-η ότι είσαι αρκετά καλός-η/ λυπημένο: οι φίλοι-ες σου δεν παίζουν μαζί σου
- Τα παιδιά κάθονται στα γόνατά τους και απομακρύνουν τους αστραγάλους τους ο ένας από τον άλλο, ώστε τελικά να καθίσουν στη μέση τους, στο έδαφος. Τεντώνουν τα χέρια τους πάνω από το κεφάλι για να φτάσουν ένα φανταστικό βάζο με κρέμα γέλιου. Αφήνουν κάτω το βάζο μπροστά από την καρδιά τους. Το ανοίγουν και απλώνουν κρέμα στα πρόσωπά τους. Κάθε φορά που αγγίζουν τα πρόσωπά τους, γελούν δυνατά

### **Στόχος**

Να χρησιμοποιήσετε μερικές εύκολες στάσεις γιόγκα στη σειρά, προκειμένου να ζεστάνετε τα παιδιά, να τα βοηθήσετε να συνδέσουν το μυαλό και το σώμα τους, να νιώσουν πιο συγκεντρωμένα και έτοιμα για μάθηση.

### **Επίπεδα**

Επίπεδο 1: Για ηλικίες 6-8, εξηγήστε τα βήματα με πιο αργό ρυθμό φωνής. Δείξτε και στη συνέχεια εφαρμόστε το μαζί με τα παιδιά. Το βήμα Νο7 μπορεί να είναι λίγο δύσκολο, αλλά

αφήστε τα παιδιά να κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούν. Μην επιμείνετε στην τελειότητα των ασκήσεων εδώ. Διασκεδάστε!

Επίπεδο 2: Για ηλικίες 8-10, δείξτε και εφαρμόστε μαζί με τα παιδιά. Διασκεδάστε!

### **Επέκταση**

Μπορεί να εφαρμοστεί στην αρχή οποιουδήποτε μαθήματος, προκειμένου τα παιδιά να ζεσταθούν, να συγκεντρωθούν και να είναι έτοιμα για μάθηση.

### **Μαθησιακές δυσκολίες**

Ισχύει για όλα τα παιδιά εφόσον οι εκπαιδευτικοί εξηγούν και φροντίζουν να δείχνουν τις κινήσεις με σαφή και ολοκληρωμένο τρόπο.

## Ξεμπλοκάρισμα & Γνωστικά παιχνίδια

Βοηθήστε τους μαθητές/μαθήτριες να αισθάνονται πιο χαλαροί και άνετοι μεταξύ τους, ανεβάστε τη διάθεσή τους και κάντε τα να νιώσουν πιο αποδεκτά.

### Δραστηριότητα 3: Τυφλός και οδηγός

#### Περιγραφή

Τα μισά παιδιά αναλαμβάνουν το ρόλο του «τυφλού» (Α) και τα άλλα μισά το ρόλο του οδηγού (Β). Τα παιδιά εργάζονται σε ζευγάρια, ως «τυφλός» και ως οδηγός. Το «τυφλό» παιδί δεν έχει καμία πρωτοβουλία, ενώ ο/η οδηγός έχει τον πλήρη έλεγχο. Ο/η οδηγός κρατάει είτε το χέρι είτε τη μέση του «τυφλού» παιδιού και αφού του δώσει λίγο χρόνο να συνηθίσει το σκοτάδι, το οδηγεί προς τα εμπρός, προς τα πίσω, προς τα πλάγια, προς οποιαδήποτε κατεύθυνση.

Σημειώσεις: Ο/Η εκπαιδευτικός υπενθυμίζει ότι οι οδηγοί είναι υπεύθυνοι/ες για τα «τυφλά» παιδιά και πρέπει να τα κρατήσουν ασφαλή από το να πέσουν πάνω σε άλλο παιδί. Πρέπει επίσης να βεβαιωθούν πριν κινηθούν γρηγορότερα ότι έχουν αρκετό χώρο. Κάποιες μικρές συγκρούσεις επιτρέπονται. Ο/Η εκπαιδευτικός αναλαμβάνει δράση μόνο αν το κρίνει απολύτως απαραίτητο. Θα ήταν καλύτερο η μισή ομάδα να εργάζεται και τα υπόλοιπα να παρατηρούν, για λόγους χώρου και παρατήρησης.

#### Στόχος

Να αφήνουν τους συμμαθητές/τις συμμαθήτριές τους να τους οδηγούν προσεκτικά (και να χρησιμοποιούν τις αισθήσεις τους) αλλά και να είναι υπεύθυνα ως οδηγοί γι' αυτούς. Αφυπνίζει τις υπόλοιπες αισθήσεις των παιδιών και ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους καθώς και την εμπιστοσύνη που έχουν προς τους άλλους.

#### Επίπεδα

Επίπεδο 1: Για ηλικίες 6-8, οι εκπαιδευτικοί θα βοηθούσε να είναι περισσότερο ευαίσθητοποιημένοι/ες και έτοιμοι/ες να βοηθήσουν σε περίπτωση που χρειαστεί.  
Επίπεδο 2: Για ηλικίες 8-10, οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν να προτείνουν στα παιδιά να περπατήσουν προς τα πίσω.

### **Επέκταση**

Μπορεί να εφαρμοστεί στην αρχή οποιουδήποτε μαθήματος, ιδανικά μετά από μια μικρή συζήτηση ή μια δραστηριότητα προθέρμανσης, προκειμένου να βοηθήσει τα παιδιά να νιώσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση πριν προχωρήσουν στο μάθημα. Μπορεί επίσης να εφαρμοστεί ως παιχνίδι αυτοπεποίθησης στην υπαγόρευση, δείχνοντας εμπιστοσύνη σε έναν συμμαθητή να διορθώσει τα γραπτά του.

### **Μαθησιακές δυσκολίες**

Αν ένα παιδί δεν έχει μεγάλη αυτοπεποίθηση και φοβάται πολύ την άσκηση, μπορεί να έχει δύο «οδηγούς» για να κρατηθεί κατά την κίνηση.

## Παιχνίδια εμπιστοσύνης

---

Βοηθήστε τους μαθητές και τις μαθήτριες να νιώσουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, να πιστέψουν περισσότερο στις δυνάμεις και τις ικανότητές τους και να προετοιμαστούν για τη μάθηση.

### Δραστηριότητα 4: Πιάσε με, πιάσε με

#### Περιγραφή

Τα παιδιά στέκονται όρθια σχηματίζοντας έναν κύκλο. Μέσα στον κύκλο υπάρχουν δύο παιδιά. Το ένα έχει τα μάτια του κλειστά και το άλλο φωνάζει το όνομα του πρώτου παιδιού ώστε να έρθει και να το πιάσει. Με άλλα λόγια, το πρώτο παιδί κατευθύνεται από τη φωνή του άλλου παιδιού. Κάθε γύρος διαρκεί περίπου ένα λεπτό και στη συνέχεια το ζευγάρι αλλάζει.

#### Στόχος

Να ακολουθήσετε τη φωνή με κλειστά μάτια για να πιάσετε το ζευγάρι σας. Τα παιδιά αποκτούν αυτοπεποίθηση και αισθάνονται ασφάλεια (όντας σε προστατευμένο κύκλο), ενώ προάγονται θετικά συναισθήματα καθώς το παιχνίδι προκαλεί το γέλιο των παιδιών.

#### Επίπεδα

Επίπεδο 1: Για ηλικίες 6-8, ακολουθήστε τις παραπάνω οδηγίες.

Επίπεδο 2: Για ηλικίες 8-10, αν ο/η εκπαιδευτικός θέλει να προσθέσει ένα υψηλότερο επίπεδο δυσκολίας, τα υπόλοιπα παιδιά που σχηματίζουν τον κύκλο μπορούν να φωνάξουν και το όνομα του παιδιού, προκειμένου να παραπλανήσουν το παιδί του οποίου τα μάτια είναι κλειστά.

## ΚΥΡΙΑ ΕΝΟΤΗΤΑ

(Μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα ΜΕΣΗ, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 19).

Στην Κύρια Ενότητα, οι εκπαιδευτικοί έχουν μια ποικιλία επιλογών προκειμένου να οικοδομήσουν τις βασικές γνώσεις των παιδιών σχετικά με τις πληροφορίες για την ΚΑΡΠΑ που πρέπει να γνωρίζουν και να κατανοούν τα παιδιά 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 μερικές από τις ακόλουθες θεματικές ενότητες για να τις εφαρμόσουν στο μάθημά τους:

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



## Σωματογνωσία

(Μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα Σωματογνωσία, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 21,22).

Αυτές οι δύο κύριες δραστηριότητες της συνεδρίας χωρίζονται σε «Μάθηση» και «Παιχνίδια» και η πρώτη αποτελεί προϋπόθεση για τη δεύτερη. Μπορείτε να βεβαιωθείτε ότι έχετε κατανοήσει σωστά όλα τα μέρη του σώματος, καθώς και τη θέση «Κλίση κεφαλής» που αναφέρονται στη Δραστηριότητα εκμάθησης, παρακολουθώντας προσεκτικά τα εκπαιδευτικά βίντεο LIFEFORCE BLS.

### Δραστηριότητα 1: Παιχνίδι με αυτοκόλλητα

#### Περιγραφή

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Ο γράφει στον πίνακα τα μέρη του σώματος που έμαθαν τα παιδιά στο προηγούμενο μάθημα. Στη συνέχεια, κάθε παιδί από κάθε ομάδα αντιγράφει μια διαφορετική λέξη-μέρος του σώματος σε ένα λευκό φύλλο. Κάθε ομάδα πρέπει να έχει γράψει κάθε λέξη του πίνακα μία φορά. Οι λέξεις γράφονται με μεγάλα, έντονα και κεφαλαία γράμματα, τα οποία κόβουν με το ψαλίδι τους (ή γράφουν σε χαρτάκια post it) προκειμένου να τα κολλήσουν στην άλλη ομάδα.

Κάθε ομάδα, σχηματίζοντας ζευγάρια με την άλλη, πρέπει να κολλήσει (με κολλητική ταινία) τη λέξη που έκοψε προηγουμένως, στο αντίστοιχο μέρος του σώματος του ζευγαριού της. Οι δύο ομάδες εναλλάσσονται, έτσι ώστε όλα τα παιδιά να έχουν κολλήσει το μέρος του σώματός τους στο ζευγάρι τους.

#### Στόχος

Να αναγνωρίσετε τα μέρη του σώματος σε ένα πραγματικό ανθρώπινο σώμα.

#### Επίπεδα

Επίπεδο 1: Για ηλικίες 6-8, οι μαθητές/μαθήτριες μπορούν να εξοικειωθούν με μέρη του σώματος όπως το στήθος, το μέτωπο, ο δείκτης, το πηγούνι, ο ώμος, το μάγουλο, η παλάμη, η καρδιά, το πόδι, το γόνατο.

Επίπεδο 2: Για ηλικίες 8-10, οι μαθητές/μαθήτριες μπορούν επίσης να εξοικειωθούν με μέρη του σώματος όπως η κοιλιά, ο αγκώνας, ο πνεύμονας, οι ωμοπλάτες, ο ομφαλός.

**Μαθησιακές δυσκολίες:** Σε αυτή την περίπτωση, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει τη βοήθεια άλλων παιδιών έτσι ώστε να αφήσει το παιδί να αποφασίσει και να έχει τον τελικό λόγο

## Λεξιλόγιο

(Μεγάλες εκπαιδευτικές κάρτες Λεξιλόγιο, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 23-42 ).

### Θεωρητικό πλαίσιο

---

Σεβαστή Ετμεκτσόγλου, Θεόδωρος Καλύβας

Η ανάπτυξη του λεξιλογίου συνδέεται άμεσα με τη γνωστική ανάπτυξη των παιδιών. Φαίνεται ότι τα παιδιά πρέπει πρώτα να έρθουν σε επαφή με λέξεις-έννοιες, προκειμένου να τις κατακτήσουν και στη συνέχεια να τις αφομοιώσουν. Οι μελέτες εστιάζουν στο γεγονός ότι υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ της ανάπτυξης του λεξιλογίου και της σημασιολογικής ανάπτυξης των παιδιών. Είναι ευκολότερο για τα παιδιά να εισάγουν στο λεξιλόγιό τους νέες λέξεις οι οποίες έχουν εννοιολογική συνάφεια με αυτές που ήδη γνωρίζουν. Η λεξιλογική ανάπτυξη των παιδιών διαφοροποιείται μεταξύ των δύο φύλων (μέγεθος λεξιλογίου, κατανόηση εννοιών, μέγεθος και είδος σημασιολογικών κατηγοριών). Αυτή η διαπίστωση διαφοροποιεί την επικοινωνιακή και κοινωνική ανάπτυξη των δύο φύλων, καθώς και τις εκπαιδευτικές τους ανάγκες.

Στόχος των δραστηριοτήτων είναι η κατάκτηση, η ενσωμάτωση και η γενίκευση του νέου λεξιλογίου, ώστε να το χρησιμοποιείτε λειτουργικά σε όλες τις επικοινωνιακές περιστάσεις.

Τα βήματα ανάπτυξης του λεξιλογίου είναι καθολικά και μπορούν να εφαρμοστούν σε οποιαδήποτε θεματική κατηγορία, αναπτύσσοντας την αντίστοιχη σημασιολογική κατηγορία.

- Μάθηση

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

- Αναγνώριση

Αντιστοιχίστε τις εικόνες με τα ονόματα των αντικειμένων-εννοιών (με οπτικό βοήθημα). Βρείτε διαφορετικές μορφές εικόνων και αφήστε τους μαθητές και τις μαθήτριες 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 με περιφραστικό τρόπο. Αφήστε τους μαθητές και τις μαθήτριες να μαντέψουν το όνομα της λέξης.

- Οπτικοποίηση

Οπτικοποιήστε τη σημασία της λέξης με χειρονομίες και παντομίμα.

- Συνδέστε την εικόνα με τη λέξη

Παίξτε παιχνίδια στον πίνακα ή προφορικά, με σύνθεση και ανάλυση συλλαβών/γραμμάτων, προκειμένου να δημιουργήσετε τη λέξη-στόχο. Αφού συνθέσετε τη λέξη, ζητήστε από τους μαθητές και τις μαθήτριες να την καταγράψουν στα εγχειρίδια τους και να σχεδιάσουν τις αντίστοιχες εικόνες.

- Θεματική ταξινόμηση

Ανάλογα με το στάδιο που διδάσκετε, εισαγάγετε και το ήδη γνωστό αντίστοιχο λεξιλόγιο. Κάντε ερωτήσεις και ενθαρρύνετε τους μαθητές και τις μαθήτριες να χρησιμοποιούν το εξειδικευμένο λεξιλόγιο όταν απαντούν

- Παραγωγή γραπτού λόγου

Οι μαθητές/μαθήτριες γράφουν τον ορισμό της λέξης που επιλέγουν και περιγράφουν το αντικείμενο/τους ήρωες, 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 (βρες αυτό που δεν ταιριάζει). Με επέκταση στη λανθασμένη χρήση εργαλείων ή αντικειμένων και σε λανθασμένες ενέργειες των προσώπων.




























- Αυτοματοποίηση λεξιλογίου

Επέκταση της χρήσης των λέξεων σε διαφορετικές συνθήκες επικοινωνίας. Χρήση του λεξιλογίου μέσω της εξάσκησης των μαθητών/μαθητριών σε σενάρια προσομοίωσης καταστάσεων έκτακτης ανάγκης.

### Λεξιλόγιο σωματογνωσίας

<b>Βασικό λεξιλόγιο</b>	<b>Basic Vocabulary</b>
Μάγουλο	Cheek
Μέτωπο	Forehead
Πιγούνι	Chin
Όμος	Shoulder
Θώρακας	Chest
Καρδιά	Heart
Παλάμη (βάση)	Palm (heel)
Δάχτυλο	Finger
Δείκτης	Index finger
<b>Εκτεταμένο λεξιλόγιο</b>	<b>Extended Vocabulary</b>
Ωμοπλάτες	Shoulder blades
Πνεύμονες	Lungs
Κοιλιά (άνω/κάτω)	Abdomen (upper/lower)
Ομφαλός	Navel
Αγκώνας	Elbow
Γόνατο	Knee
Πέλμα	Foot

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ LIFEFORCE ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΥ BLS - ΕΙΚΟΝΙΔΙΑ

 ΑΣΦΑΛΕΙΑ	 ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ	 ΕΛΕΓΧΟΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ	 ΚΙΝΗΣΗ ΓΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ	 ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ	 ΕΜΦΥΣΗΣΕΙΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ	 ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΑΠΙΠΙΔΩΤΗ	 ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ ΑΠΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ
 Ελεγχος	 Ελεγχος	 Ελεγχος	 Αριθμός έκτακτης ανάγκης	 Θωρακικές συμπίεσεις		 AED	 Απόφραξη αεραγωγού
 Ασφάλεια	 Αντιδρά Δεν αντιδρά	 Αναπνοή	 Κάλεσε 112	 ΚΑΡΠΑ			
 Παρευρισκόμενοι		 Ακούω ασπνευστικούς ήχους					
		 Βλέπω την κίνηση	 Τηλεφωνητής				
		 Αισθάνομαι τον αέρα στο μάγουλο					
			 Υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης				

### **Δραστηριότητα 1: Παιχνίδι ακρωνυμίων**

Χωρίστε την τάξη σας σε μικρές ομάδες (4-5 μαθητές/μαθήτριες ανά ομάδα). Κάθε ομάδα πρέπει να σκεφτεί ένα ακρωνύμιο για όσες λέξεις έχουν μάθει μέχρι τώρα. Όταν βρουν ένα ακρωνύμιο, οι ομάδες πρέπει να χρησιμοποιήσουν το σώμα τους για να συλλαβίσουν τα γράμματα. Οι άλλες ομάδες πρέπει να συζητήσουν και να βρουν τι σημαίνουν τα γράμματα. Στη συνέχεια, γράφετε τις λέξεις σε φύλλα Α4. Τα μοιράζετε στην τάξη και αναφέρετε τις αναγραφόμενες λέξεις στο υπόλοιπο μάθημα.

### **Δραστηριότητα 2: Γλωσσική αναλογία**

Στις παρακάτω προτάσεις το πρώτο ζεύγος λέξεων συνδυάζεται με έναν συγκεκριμένο συσχετισμό. Επιλέξτε την κατάλληλη λέξη ώστε να δημιουργήσετε ένα δεύτερο ζεύγος λέξεων με τον αντίστοιχο συσχετισμό.

Το λιμάνι είναι για το σκάφος, ό,τι είναι το ..... για το αυτοκίνητο.

Το λεμόνι είναι για τη λεμονάδα, ό,τι το πορτοκάλι για το .....

### **Δραστηριότητα 3: Συμπλήρωση προτάσεων**

Επιλέξτε τη λέξη που συμπληρώνει καλύτερα τις προτάσεις.

Το θύμα δεν ανταποκρίνεται. Πρέπει να κάνετε .....

Έλεγχος, Κλήση, Αναπνοή, Έλεγχος για φυσιολογική αναπνοή.

### **Δραστηριότητα 4: Τι είμαι;**

Είναι μια δραστηριότητα που διευρύνει το λεξιλόγιο (επίθετα και ρήματα) των μαθητών.

Οι μαθητές/μαθήτριες κλείνουν τα μάτια τους και εσείς επιλέγετε ένα αντικείμενο στην τάξη.

Περιγράψτε το αντικείμενο, ενώ οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να μαντέψουν ποιο είναι.

Χρησιμοποιήστε φράσεις-γρίφους όπως «Είμαι μακρύς, είμαι γυαλιστερός, συνηθίζω να τρώω, περιέχω υγρά, Τι είμαι;» Δώστε όσα στοιχεία χρειάζεται, μέχρι οι μαθητές/μαθήτριες να μαντέψουν το αντικείμενο.

#### **Δραστηριότητα 5: Διαγράψτε αυτό που δεν ταιριάζει**

Επιλέξτε μια κατηγορία αντικειμένων (χωρίς να το πείτε δυνατά).

Για παράδειγμα, επιλέξτε μια λίστα με 4 ή 5 λέξεις, όπου όλες ανήκουν σε μία κατηγορία, εκτός από μια λέξη που δεν πρέπει να ανήκει στην κατηγορία αυτή (μπορείτε επίσης να επιλέξετε βήματα ενός από τα στάδια BLS, καθώς και ένα επιπλέον βήμα που δεν ανήκει στο ίδιο στάδιο. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε απλώς ρήματα).

Οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να εντοπίσουν τη λέξη που δεν ανήκει στην ίδια κατηγορία με τις υπόλοιπες λέξεις.

#### **Δραστηριότητα 6: Συνέχισέ το!**

Είναι ένα παιχνίδι για την εκμάθηση ουσιαστικών και τη γρήγορη σκέψη.

Τα παιδιά ονομάζουν εναλλάξ όσα περισσότερα πράγματα μπορούν από αυτά που βλέπουν στην τάξη.

Τα παιδιά προσπαθούν να διατηρήσουν μια αδιάσπαστη αλυσίδα λέξεων (να μην υπάρχουν παύσεις).

Εναλλακτικά, χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες. Όταν ένα μέλος της ομάδας δεν έχει άλλες λέξεις να πει, επιλέγει ένα άλλο μέλος της ομάδας που πρέπει να συνεχίσει την αλυσίδα χωρίς διακοπή. Η ομάδα που θα πει τις περισσότερες λέξεις μέσα σε 1 λεπτό είναι η νικήτρια.



## Κοινωνικές-συναισθηματικές δεξιότητες

Ευγενία Δουβαρά

Η διδασκαλία των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων βοηθά τους μαθητές και τις μαθήτριες να:

- χρησιμοποιούν στρατηγικές για να προσαρμόζονται στη φρενίτιδα των αισθήσεων στην τάξη και να γίνονται ενεργοί μαθητές στην τάξη
- συνεργάζονται αποτελεσματικά σε σχέση με το διαφορετικό υπόβαθρο, τις ανάγκες και τις δυσκολίες τους
- ενεργούν με ασφάλεια σε καταστάσεις άγχους και προσφέρουν σημαντική βοήθεια στη διάσωση ζωών
- συνειδητοποιούν νωρίς στη ζωή τους ότι είναι μέρος μιας αλυσίδας, αλλά όχι το κέντρο του κόσμου (εγωκεντρική σκέψη που οδηγεί σε ενοχές).

### Υλικό:

- **Κάρτες συναισθημάτων:** 4 μεγάλες κάρτες, καθεμία από τις οποίες απεικονίζει 1 βασικό συναίσθημα (μπροστά) και 4 συναισθήματα (πίσω), όλα κατηγοριοποιημένα σε ζώνες αυτορρύθμισης.
  - Η πράσινη κάρτα/ζώνη παρουσιάζει συναισθήματα χαράς (μπροστά), ευτυχίας, ειρήνης, ασφάλειας και ικανοποίησης (πίσω)
  - Η κόκκινη κάρτα/ζώνη παρουσιάζει συναισθήματα θυμού (μπροστά), εκνευρισμού, αντιπάθειας, επιθετικότητας και πανικού (πίσω)
  - Η κίτρινη κάρτα/ ζώνη παρουσιάζει συναισθήματα φόβου (μπροστά), ενόχλησης, άγχους, στρες και ζήλιας (πίσω)
  - Η μπλε κάρτα/ ζώνη παρουσιάζει συναισθήματα θλίψης (μπροστά), απογοήτευσης, πόνου, κούρασης και πλήξης (πίσω)
- **Κάρτες Αντίδρασης Μάχη Φυγή Πάγωμα:** 3 μεγάλες κάρτες (μπροστά) και σχετικές ερωτήσεις (πίσω).

- **LIFEFORCE χάρτης συναισθημάτων:** μια αφίσα με 40 συναισθήματα, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί όχι μόνο σε όλες τις δραστηριότητες και τα παιχνίδια αυτής της ενότητας, αλλά και σε άλλες ενότητες του προγράμματος και στην καθημερινή σχολική ζωή.

Πρόσθετα εργαλεία:

- **Επιτραπέζιο παιχνίδι συναισθημάτων:** ένα επιτραπέζιο παιχνίδι με τις οδηγίες του και δύο έγχρωμες κάρτες, που εστιάζει στα συναισθήματα των παιδιών και τη διαχείριση μιας σειράς φανταστικών καταστάσεων.
- **Κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες Σενάρια:** 8 μεγάλες κάρτες με σενάρια εμπνευσμένα από γεγονότα της καθημερινής ζωής, σύντομες περιγραφές τους, σχετικές ερωτήσεις και ενδεικτικές απαντήσεις.

## Συναισθηματική επίγνωση

---

(Μεγάλες εκπαιδευτικές κάρτες Συναισθηματική επίγνωση, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 45-54).

Συναισθηματική επίγνωση σημαίνει να αναγνωρίζουμε τι νιώθουμε από στιγμή σε στιγμή. Η ανάπτυξη της συναισθηματικής επίγνωσης χρειάζεται εξάσκηση και ξεκινά από νωρίς στη ζωή. Όπως χτίζουμε μύες στο γυμναστήριο, όσο περισσότερο γυμνάζουμε τα συναισθήματά μας, τόσο περισσότερους «συναισθηματικούς μύες» θα χτίσουμε. Δεν μπορούμε να περιμένουμε να γίνουμε μποντιμπίλντερ μετά από μόλις πέντε λεπτά άσκησης. Επιπλέον, όσο νωρίτερα αρχίσουμε να αναγνωρίζουμε αυτά που νιώθουμε, τόσο πιο πιθανό είναι να βιώσουμε την ευτυχία και την πληρότητα.

Οι άνθρωποι πολύ συχνά ισχυρίζονται ότι δεν έχουν συναισθήματα ή ότι δεν μπορούν να τα περιγράψουν. Ορισμένοι άνθρωποι θεωρούν ακόμη και ενοχλητικό να απαντούν σε ερωτήσεις σχετικά με τα συναισθήματά τους, ενώ το λεξιλόγιο άλλων περιορίζεται σε φράσεις όπως «είμαι καλά» ή «δεν αισθάνομαι πολύ καλά». Ωστόσο, όταν προσπαθούμε να αποφύγουμε τον πόνο και τη δυσφορία, δεν αποκλείουμε μόνο τα δύσκολα συναισθήματα, όπως η θλίψη, ο θυμός και ο φόβος, αλλά αποκλείουμε και τα συναισθήματα της χαράς, της αγάπης και της ευτυχίας. Πέρα από αυτό, ο αυστηρός έλεγχος ή η αποφυγή των συναισθημάτων σχετίζεται στενά με εκδηλώσεις ψυχοσωματικών συμπτωμάτων.

Όσο περισσότερο αποστασιοποιούμαστε από τα συναισθήματά μας, τόσο περισσότερο απομακρυνόμαστε από τους άλλους, καθώς και από τον εαυτό μας. Πιθανότατα νιώθουμε εξαντλημένοι και οι σχέσεις μας καταστρέφονται. Ταυτόχρονα, η κατάσταση αυτή μπλοκάρει τη ροή της ενέργειάς μας και μας οδηγεί σε εσωτερικές συγκρούσεις.

Έτσι, αναγνωρίζοντας τα συναισθήματά μας, μαθαίνουμε ποιοι είμαστε, τι μας αρέσει, τι δεν μας αρέσει και τι χρειαζόμαστε. Αυτό είναι πολύ σημαντικό όχι μόνο για εμάς, αλλά και για τους ανθρώπους γύρω μας με τους οποίους βρισκόμαστε σε συνεχή αλληλεπίδραση.

Η συναισθηματική μας επίγνωση επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο:

- κατανοούμε και συμπάσχουμε με τους άλλους
- επικοινωνούμε και συμμετέχουμε σε διάφορα συστήματα/ομάδες
- λαμβάνουμε αποφάσεις

- κινητοποιούμαστε και αναλαμβάνουμε δράση για την επίτευξη των στόχων μας
- κτίζουμε σχέσεις

Στην καθημερινή ζωή, όλοι/όλες μας πρέπει να έχουμε επίγνωση της εσωτερικής κατάστασης των συναισθημάτων μας, προκειμένου να αντιμετωπίζουμε με επιτυχία απαιτητικές καταστάσεις. Ειδικότερα, όταν αντιμετωπίζουμε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης, πρέπει να παρατηρούμε τις ενδείξεις του σώματός μας (στάση του σώματος, καρδιακός ρυθμός, αναπνοή), να αναγνωρίζουμε και να κατανοούμε τα συναισθήματά μας, προκειμένου να ενεργούμε με ασφάλεια για τον εαυτό μας και να παρέχουμε την κατάλληλη βοήθεια σε κάποιον άλλο.

### **Δραστηριότητα 1: Συστήνομαι διαφορετικά!**

#### **Περιγραφή**

Αυτό το παιχνίδι μπορεί να γίνει στην αρχή της εκπαίδευσης για κοινωνικές-συναισθηματικές δεξιότητες ως προθέρμανση. Σκορπίζουμε τις κάρτες συναισθημάτων ανάποδα στο πάτωμα. Όταν δίνουμε το σήμα, τα παιδιά κινούνται στην τάξη, παίρνουν μια κάρτα και στη συνέχεια κάθονται σε κύκλο. Στη συνέχεια, όλα τα παιδιά ένα προς ένα συστήνονται στα άλλα εκπροσωπώντας το συναίσθημα που απεικονίζεται στην κάρτα τους, π.χ. «Γεια σας, είμαι η Μαρία!», λέει η Μαρία χαμογελώντας κρατώντας την χαρούμενη κάρτα ή «Είμαι ο Γιώργος!», φωνάζει ο Γιώργος, που πήρε την κάρτα του θυμού κ.λπ.

#### **Επίπεδα**

Επίπεδο 1: Χρησιμοποιούμε τις 4 μεγάλες κάρτες συναισθημάτων (μπροστινή και πίσω πλευρά). Έτσι, τα παιδιά παίρνουν κάρτες που απεικονίζουν 20 διαφορετικά συναισθήματα.

Επίπεδο 2: Χρησιμοποιούμε κάρτες που απεικονίζουν συναισθήματα από τον χάρτη των συναισθημάτων. Κάθε παιδί πριν συστηθεί, χαιρετά το προηγούμενο παιδί μιμούμενο το συναίσθημά του, π.χ. «Γεια σου, Μαρία (ενώ χαμογελάει), είμαι ο Γιώργος (ενώ φωνάζει θυμωμένος)!», είτε ο Γιώργος μετά τη Μαρίας κ.ο.κ.

## Μαθησιακές δυσκολίες

Μπορούμε να απλοποιήσουμε τις οδηγίες μας στα παιδιά με νοητική υστέρηση ή αυτισμό ζητώντας τους να αναπαραστήσουν το συναίσθημα που απεικονίζεται στην κάρτα, χωρίς να συστηθούν ή να συστηθούν χωρίς συναισθηματική αναπαράσταση.

### Δραστηριότητα 2: Παιχνίδι με στόχο

#### Περιγραφή

Ζητάμε από όλα τα παιδιά να φτιάξουν μπάλες από κομμένο χαρτί και η μία μετά την άλλη να στοχεύσουν στο χάρτη των συναισθημάτων. Στη συνέχεια, τους ζητείται να αναπαραστήσουν το συναίσθημα που χτύπησε η μπάλα τους.

#### Επίπεδα

Επίπεδο 1: Κάθε παιδί αναπαριστά το συναίσθημα που χτύπησε η μπάλα του.

Επίπεδο 2: Κάθε παιδί, αφού αναπαραστήσει το συναίσθημα, μοιράζεται μια κατάσταση στην οποία βίωσε το συγκεκριμένο συναίσθημα. Στη συνέχεια, τα παιδιά καλούνται να δηλώσουν το στάδιο του αλγόριθμου στο οποίο μπορεί να βιωθεί το συγκεκριμένο συναίσθημα. Μπορεί να είναι περισσότερα από ένα στάδια.

## Μαθησιακές δυσκολίες

Εάν ένα παιδί δυσκολεύεται να αναπαραστήσει το συναίσθημα ή να περιγράψει μια κατάσταση στην οποία βίωσε το συγκεκριμένο συναίσθημα, μπορεί να επιλέξει έναν συμμαθητή του/μια συμμαθήτριά του για να το βοηθήσει.

### Δραστηριότητα 3: Η χαρούμενη-λυπημένη πεταλούδα

#### Περιγραφή

Προτείνουμε στα παιδιά να ζωγραφίσουν μια πεταλούδα και να την διπλώσουν στη μέση. Επιλέγουν χρώματα και ζωγραφίζουν το ένα μισό με χρώματα που απεικονίζουν τη χαρά και το άλλο μισό με χρώματα που απεικονίζουν τη λύπη. Στο τέλος, όλες οι πεταλούδες μπορούν να κολληθούν σε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί στον τοίχο.

### Προτεινόμενες ερωτήσεις

**Ε** (επίπεδο 2): Μπορούμε να έχουμε αντίθετα συναισθήματα για ένα άτομο/ζώο/κατάσταση;

**Ε** (επίπεδο 2): Θυμάσαι μια κατάσταση στην οποία βρεθήκατε να έχετε αντίθετα συναισθήματα για ένα άτομο/ζώο; Μπορείς να περιγράψεις τι συνέβη;

### Επίπεδα

**Επίπεδο 1:** Τα παιδιά κόβουν τις πεταλούδες τους και ενώνουν τα μισά τους με τα αντίστοιχα των άλλων παιδιών, δημιουργώντας έτσι χαρούμενες και λυπημένες πεταλούδες.

**Επίπεδο 2:** Τα παιδιά εργάζονται σε ζευγάρια από την αρχή του παιχνιδιού και ζωγραφίζουν τις πεταλούδες και στις δύο πλευρές μαζί. Μπορούμε επίσης να τους ζητήσουμε να ονομάσουν και άλλα αντίθετα συναισθήματα και να τα συνδυάσουν για να ζωγραφίσουν άλλες πεταλούδες, όπως πεταλούδα αγάπης-μίσους/αηδίας-ευχαρίστησης/θυμού-ειρήνης κ.λπ. Αφού ολοκληρώσουν τις πεταλούδες τους, τους ζητάμε να παρατηρήσουν και να ονομάσουν/δείξουν εκείνες που μπορούν να σχετίζονται με μια έκτακτη ανάγκη.

### Δραστηριότητα 4: Μοιράσου τον εφιάλτη σου μαζί μου

#### Περιγραφή

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια και τους ζητάμε να θυμηθούν ένα όνειρο που είδαν και τα τρώμαξε πολύ. Σε περίπτωση που δεν μπορούν να ανακαλέσουν έναν εφιάλτη, μπορούν να θυμηθούν μια τρομακτική εμπειρία αντ' αυτού.

#### Προτεινόμενες ερωτήσεις

**Ε** (επίπεδο 1): Πώς αισθανόσασταν όταν είχατε αυτόν τον εφιάλτη/εμπειρία;

**Α:** φόβος/τρόμος/άγχος/ενοχές/άγχος/πόνος.

**Ε** (επίπεδο 2): Υπήρξε κάτι που σας βοήθησε να νιώσετε καλύτερα; Περιγράψτε το!

**Α:** Σκέφτηκα ότι είναι μόνο ένα όνειρο ή ότι θα περάσει/ Ζήτησα από κάποιον να με παρηγορήσει (γονέα, φίλο, δάσκαλο) / Εστίασα την προσοχή μου σε κάτι ωραίο/ Μοιράστηκα την εμπειρία μου με άλλους ανθρώπους για να βρω κάποιον που είχε βιώσει κάτι παρόμοιο με τη δική μου.

## Επίπεδα

Επίπεδο 1: Ζητάμε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν τον εφιάλτη/την τρομακτική τους εμπειρία και να την μοιραστούν σε ζευγάρια. Στη συνέχεια, τους δείχνουμε τον χάρτη των συναισθημάτων και τους ζητάμε να ονομάσουν τα συναισθήματα που ένιωθαν ενώ βίωναν την εφιαλτική/ τρομακτική εμπειρία.

Επίπεδο 2: Ζητάμε από τα παιδιά να μοιραστούν την εφιαλτική/τρομακτική τους εμπειρία σε ζευγάρια. Στη συνέχεια, κάθε παιδί μοιράζεται με το άλλο τι το έκανε να νιώσει καλύτερα. Προαιρετικά, κάποια ζευγάρια μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους στην ολομέλεια.

## Εκπαιδευτικές συμβουλές!

- Τα συναισθήματα μοιάζουν με τον καιρό. Είναι πάντα παρόντα.
- Ο καθένας/Η καθεμία μας βιώνει μια κατάσταση διαφορετικά, παρόλο που υπάρχουν κάποιες ομοιότητες.
- Δεν υπάρχουν καλά και κακά συναισθήματα. Υπάρχουν ευχάριστα και δυσάρεστα. Καθώς μεγαλώνουμε, πρέπει να μάθουμε να ανοίγουμε τους εαυτούς μας σε όλα αυτά.
- Η ανάπτυξη συναισθηματικής επίγνωσης χρειάζεται εξάσκηση και ξεκινάει από νωρίς στη ζωή.
- Ο έλεγχος ή η αποφυγή των συναισθημάτων συνδέεται στενά με ψυχοσωματικά συμπτώματα.
- Αναγνωρίζοντας τα συναισθήματά μας, μαθαίνουμε ποιοι είμαστε, τι μας αρέσει, τι δεν μας αρέσει και τι χρειαζόμαστε.
- Η συναισθηματική μας επίγνωση επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούμε, λαμβάνουμε αποφάσεις, κινητοποιούμαστε και οικοδομούμε σχέσεις.
- Όταν αντιμετωπίζουμε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης, πρέπει να αναγνωρίσουμε και να κατανοήσουμε τα συναισθήματά μας, προκειμένου να ενεργήσουμε με ασφάλεια για τον εαυτό μας και να παράσχουμε την κατάλληλη βοήθεια σε κάποιον άλλο.

## Ενσυναίσθηση

---

(Μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα Ενσυναίσθηση, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 55,56).

Η ενσυναίσθηση μπορεί να οριστεί ως η ικανότητα να αισθανόμαστε ή να φανταζόμαστε τη συναισθηματική εμπειρία ενός άλλου ατόμου. Η ενσυναίσθηση είναι ο συνδετικός κρίκος μεταξύ της γνώσης των σκέψεων και των συναισθημάτων των άλλων, της εμπειρίας αυτών και της ανταπόκρισης στους άλλους με στοργικούς, υποστηρικτικούς τρόπους. Με άλλα λόγια, έχω ενσυναίσθηση κάθε φορά που «μπαίνω στη θέση κάποιου άλλου».

Ο Daniel Goleman προσδιορίζει τρεις τύπους ενσυναίσθησης:

- **Γνωστική ενσυναίσθηση:** η ικανότητα να κατανοούμε την οπτική γωνία του άλλου και να σκεφτόμαστε τα συναισθήματά του.
- **Συναισθηματική ενσυναίσθηση:** η ικανότητα να αισθάνεσαι σωματικά αυτό που αισθάνεται ένα άλλο άτομο, σαν τα συναισθήματα του να ήταν μεταδοτικά. Μας παρέχει τη δυνατότητα να αισθανόμαστε γρήγορα τα συναισθήματα των άλλων χωρίς να σκεφτόμαστε βαθιά.
- **Ενσυναισθητική ανησυχία:** η ικανότητα όχι μόνο να κατανοούμε τη δύσκολη θέση του άλλου προσώπου, αλλά και να αισθανόμαστε τι χρειάζεται ο άλλος από εμάς και να κινούμαστε αυθόρμητα για να τον/την βοηθήσουμε. Αυτό το είδος ενσυναίσθησης μας δίνει τη δυνατότητα να συνδεθούμε με τη διανοητική κατάσταση ενός άλλου προσώπου μέσω των αισθήσεών μας χωρίς να χάνουμε το κέντρο σας.

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά μπορούν να γίνουν πολύ ενσυναισθητικά, ακόμη και όταν η λεκτική τους εκφραστικότητα είναι περιορισμένη. Τα μικρά βρέφη τείνουν να κατακλύζονται από τα δυσάρεστα συναισθήματα των άλλων και μπορεί να εμπλακούν σε συμπεριφορές, όπως η αυτοπαρηγοριά για να μειώσουν τη δική τους αγωνία. Κατά τη διάρκεια του δεύτερου έτους της ζωής, ωστόσο, φαίνεται να υπάρχει μετασχηματισμός από την ανησυχία για τον εαυτό σε μια ικανότητα για ανησυχία για τον άλλο. Μέχρι τους 18 με 20 μήνες, τα νήπια είναι ικανά για μια ευρεία ποικιλία συμπεριφορών βοήθειας, όπως η λεκτική παρηγοριά και οι συμβουλές. Επιπλέον, μοιράζονται και αποσπούν την προσοχή του ατόμου που είναι ανήσυχος. Μέχρι το τρίτο έτος της ζωής τους, τα παιδιά είναι ικανά για μια ποικιλία συμπεριφορών που σχετίζονται με την ενσυναίσθηση, συμπεριλαμβανομένης της έκφρασης



λεκτικής και μη λεκτικής ανησυχίας και ενδιαφέροντος για την αγωνία του άλλου και συνεχίζουν να συμμετέχουν σε διάφορες συμπεριφορές παροχής βοήθειας.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η ενσυναίσθηση περιλαμβάνει τόσο συναισθηματικά όσο και γνωστικά στοιχεία. Η συναισθηματική ενσυναίσθηση βιώνεται σε κάποια μορφή από τα παιδιά ήδη από τη βρεφική και νηπιακή ηλικία. Αντίθετα, η γνωστική ενσυναίσθηση, η οποία μερικές φορές αναφέρεται και ως θεωρία του νου, αναπτύσσεται ενώ τα παιδιά εισέρχονται στην προσχολική και δημοτική εκπαίδευση. Αυτό εξηγείται κυρίως λόγω των αυξημένων γλωσσικών ικανοτήτων των παιδιών, οι οποίες διευκολύνουν τον ενσυναισθητικό αναστοχασμό καθώς και τη μέτρηση τέτοιων ενσυναισθητικών ικανοτήτων.

Η ενσυναίσθηση σχετίζεται με διάφορους βιολογικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Αυτοί είναι: η γενετική, η μμητική και η μίμηση του προσώπου, οι υποεξυπηρετηθείσες περιοχές του εγκεφάλου όπως το σύστημα των νευρώνων καθρέφτη και το μεταιχμιακό σύστημα, η ιδιοσυγκρασία του παιδιού, οι γονεϊκοί παράγοντες όπως η ζεστασιά, ο συγχρονισμός γονέα-παιδιού και άλλες ιδιότητες της σχέσης γονέα-παιδιού. Υπάρχουν αρκετές περιπτώσεις στις οποίες η ενσυναίσθηση δεν έχει αναπτυχθεί σωστά, όπως σε παιδιά με διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές.

Από την άποψη της ψυχικής υγείας, όταν έχουμε υψηλά επίπεδα ενσυναίσθησης, είναι πιο πιθανό να:

- να λειτουργούμε καλά στην κοινωνία
- εμπλεκόμαστε σε αλτρουιστικές συμπεριφορές
- αναπτύσσουμε κοινωνική ικανότητα
- οικοδομούμε επιτυχημένες και ουσιαστικές διαπροσωπικές σχέσεις στην οικογενειακή μονάδα, στο σχολείο, στον εργασιακό χώρο και πέρα από αυτόν.

Επιπλέον, η ικανότητα να τοποθετούμε τον εαυτό μας στη θέση κάποιου άλλου, να κατανοούμε και να αισθανόμαστε αυτό που νιώθουν οι άλλοι μέσα από το δικό τους πλαίσιο αναφοράς, είναι μια σημαντική δεξιότητα κατά την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων, προκειμένου να αποφασίσουμε πώς να ενεργήσουμε πιο αποτελεσματικά. Για παράδειγμα, θα μπορούσαμε να ζητήσουμε από τους ανθρώπους γύρω από το θύμα να μείνουν μακριά

για λόγους ασφαλείας ή να καλέσουμε ασθενοφόρο πριν ξεκινήσουμε τις θωρακικές συμπίεσεις.

### **Δραστηριότητα 1: Ίδιοι και διαφορετικοί**

#### **Περιγραφή**

Ζητάμε από τα παιδιά να σχηματίσουν έναν κύκλο και τους δίνουμε διαδοχικές οδηγίες, π.χ. «Όσοι έχετε καστανά μαλλιά, κάντε ένα βήμα μπροστά!» ή «Όσοι δυσκολεύεστε να ξυπνήσετε το πρωί, χτυπήστε παλαμάκια!». Σε περίπτωση που αυτή η δραστηριότητα προκαλέσει συζήτηση σχετικά με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάποιων παιδιών στην τάξη, όπως το διαφορετικό πολιτισμικό τους υπόβαθρο, τις μαθησιακές δυσκολίες ή τις αποκλίνουσες συμπεριφορές, καλωσορίζουμε όλα τα σχόλια των παιδιών και διατηρούμε ένα ασφαλές και ζεστό περιβάλλον για την ανταλλαγή σκέψεων και συναισθημάτων.

#### **Προτεινόμενες ερωτήσεις:**

**E:** Πώς θα ήταν η ζωή μας αν ήμασταν όλοι ίδιοι/ αν σκεφτόμασταν και ενεργούσαμε με τον ίδιο τρόπο;

**A:** Θα ήταν βαρετό / Δεν θα είχαμε διαφωνίες / Δεν θα υπήρχε πρόοδος.

**E:** Πώς θα ήταν η ζωή μας αν ήμασταν εντελώς διαφορετικοί μεταξύ μας/ αν σκεφτόμασταν και ενεργούσαμε με εντελώς διαφορετικό τρόπο;

**A:** Θα είχαμε συνεχείς συγκρούσεις / Η επικοινωνία μας θα ήταν δύσκολη / Δεν θα μπορούσαμε να πάρουμε αποφάσεις.

#### **Επίπεδα**

Επίπεδο 1: Οι οδηγίες μας αναφέρονται στα εξωτερικά χαρακτηριστικά των παιδιών, όπως το χρώμα των μαλλιών τους/ το ύψος/ το βάρος/ το φύλο ή τις γενικές προτιμήσεις τους, όπως το αγαπημένο τους φαγητό/ τα αγαπημένα τους παιχνίδια/ τα αγαπημένα τους μέρη κ.λπ.

Επίπεδο 2: Οι οδηγίες μας αναφέρονται στα εσωτερικά χαρακτηριστικά των παιδιών, όπως ο χαρακτήρας/ τα συναισθήματα/ οι σχέσεις τους κ.λπ.

## Δραστηριότητα 2: Αφηγητές/Αφηγήτριες

### Περιγραφή

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο. Ενώ ακούνε χαμηλή μουσική υπόκρουση, τους ζητάμε να περπατήσουν στην τάξη και να επιλέξουν ένα αντικείμενο. Στη συνέχεια, τοποθετούν τα αντικείμενά τους στο κέντρο του κύκλου και στη συνέχεια, κάθε παιδί επιλέγει ένα αντικείμενο -κατά προτίμηση όχι αυτό που έφερε-. Στη συνέχεια, σχηματίζουν ομάδες των 4-5 ατόμων και συνθέτουν μια σύντομη ιστορία, με βάση τα αντικείμενα που επέλεξαν. Όταν ολοκληρώσουν την ιστορία τους, την μοιράζονται στην ολομέλεια.

### Προτεινόμενες ερωτήσεις:

Ε (επίπεδο 1): Τι σας έκανε να επιλέξετε αυτό το αντικείμενο;

Ε (επίπεδο 2): Τι σας έκανε να επιλέξετε αυτή την κάρτα συναισθημάτων;

Ε (επίπεδο 1 & 2): Ποιες ήταν οι δυσκολίες που αντιμετωπίσατε εσείς/η ομάδα σας κατά τη δημιουργία της ιστορίας;

Ε (επίπεδο 1 & 2): Τι σας άρεσε περισσότερο κατά τη δημιουργία της ιστορίας;

### Επίπεδα

Επίπεδο 1: Τα παιδιά καλούνται να επιλέξουν αντικείμενα από την τάξη για να συνθέσουν την ιστορία τους.

Επίπεδο 2: Τα παιδιά καλούνται να επιλέξουν αντικείμενα από την τάξη μαζί με μια κάρτα συναισθημάτων, προκειμένου να συνθέσουν την ιστορία τους. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όλες τις κάρτες συναισθημάτων.

## Δραστηριότητα 3: Συνέντευξη

### Περιγραφή

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες των 5 ατόμων. Σε κάθε ομάδα, ένα παιδί παίζει το ρόλο ενός ατόμου που έκανε ένα επίτευγμα, π.χ. πυροσβέστης που πήρε μέρος σε μια επιχείρηση / διασώστης που έσωσε τη ζωή κάποιου / πρωταθλητής που κέρδισε μετάλλιο στους Ολυμπιακούς Αγώνες / επιστήμονας που ανακάλυψε μια νέα θεραπεία, ενώ τα άλλα παιδιά

της ομάδας αναλαμβάνουν το ρόλο των δημοσιογράφων. Τα παιδιά μπορούν να προτείνουν και άλλα σενάρια.

### **Προτεινόμενες ερωτήσεις**

Ε (επίπεδο 1): Πώς αισθάνεστε για το επίτευγμά σας;

Ε (επίπεδο 1): Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε κατά την προσπάθειά σας;

Ε (επίπεδο 1): Τι σκέψεις κάνατε για να ξεπεράσετε τις δυσκολίες;

Ε (επίπεδο 1): Είχατε κάποιον να σας βοηθάει; Τι έκανε αυτός/αυτή για εσάς;

### **Επίπεδα**

Επίπεδο 1: Δίνονται στα παιδιά οι ερωτήσεις της συνέντευξης. Στο τέλος της συνέντευξης, τους ζητάμε να μιλήσουν για καταστάσεις κατά τις οποίες ένιωσαν υπερήφανα για τον εαυτό τους.

Επίπεδο 2: Τα παιδιά καθοδηγούνται να γράψουν τις δικές τους ερωτήσεις. Στο τέλος της συνέντευξης, τους ζητάμε να μιλήσουν για καταστάσεις κατά τις οποίες ένιωσαν υπερήφανα για τον εαυτό τους.

## **Δραστηριότητα 4: Μπορείτε να με βοηθήσετε;**

### **Περιγραφή**

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Ένα παιδί από κάθε ομάδα έχει ένα πρόβλημα και ζητά από τους συμμαθητές/συμμαθήτριες του να πουν ή να κάνουν κάτι για να το βοηθήσουν να το αντιμετωπίσει. Προσοχή! Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας δεν είναι να δοθούν λύσεις στο πρόβλημα του παιδιού, αλλά να το κάνει να νιώσει καλύτερα μέσω της σύνδεσης, της κατανόησης και της αποδοχής.

### **Επίπεδα**

Επίπεδο 1: Δίνουμε στα παιδιά προετοιμασμένα σενάρια, όπως «κάνω λάθη σε μια άσκηση», «με πειράζουν οι συμμαθητές μου», «χάνω ένα παιχνίδι», «άρρωστος γονέας/ παππούς/ κατοικίδιο», «πρώτη μέρα στο νέο μου σχολείο», «δεν έχω χρήματα για συμμετοχή σε σχολική εκδρομή», «ο φίλος μου δεν θέλει να παίξει μαζί μου», «το πάρτι γενεθλίων μου ακυρώθηκε»,

«αντιμετωπίζω μια επείγουσα κατάσταση ενώ έχω/δεν έχω κάνει εκπαίδευση για καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση» κ.λπ.

Επίπεδο 2: Τα παιδιά καλούνται να σκεφτούν και να γράψουν τα δικά τους σενάρια. Στη συνέχεια, ανταλλάσσουν τα σενάρια τους μέσα στην ομάδα τους και κάθε παιδί γράφει τα ενθαρρυντικά του λόγια κάτω από το σενάριο του άλλου παιδιού. Μετά από αυτό, κάθε παιδί παίρνει πίσω το σενάριό του/της, διαβάζει τα ενθαρρυντικά λόγια των μελών της ομάδας του/της και μοιράζεται τα συναισθήματά του/της μαζί τους.

### **Δραστηριότητα 5: Μου αρέσει το...!**

#### **Περιγραφή**

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Κάθε παιδί στρέφεται προς το επόμενο στα αριστερά 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.

#### **Προτεινόμενες ερωτήσεις**

**Ε:** Πώς αισθανθήκατε όταν είπατε κάτι καλό για τον συμμαθητή σας/τη συμμαθήτριά σας;

**Ε:** Τι πιστεύετε για τα συναισθήματα του άλλου παιδιού μετά το μοίρασμα που κάνατε; Προσπαθήστε να μαντέψετε τα συναισθήματά του/της!

**Ε:** Πώς αισθανθήκατε όταν ακούσατε κάτι καλό για εσάς;

**Ε:** Τι σας άρεσε περισσότερο (ακούγοντας ή λέγοντας);

#### **Επίπεδα**

Επίπεδο 1: Ζητάμε από τα μικρότερα παιδιά να κάνουν ένα θετικό σχόλιο για την εμφάνιση του άλλου παιδιού.

Επίπεδο 2: Ζητάμε από τα μεγαλύτερα παιδιά να κάνουν ένα θετικό σχόλιο για τον χαρακτήρα ή τη συμπεριφορά του άλλου παιδιού.

#### **Μαθησιακές δυσκολίες**

Είναι πολύ σημαντικό να συμμετέχουν όλα τα παιδιά σε αυτή τη δραστηριότητα. Μπορούμε να ξεκινήσουμε

το παιχνίδι δίνοντάς τους ιδέες και έμπνευση ή να παρέμβουμε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού προκειμένου να διευκολύνουμε τη διαδικασία. Αν συναντήσουν δυσκολίες στην προσπάθειά τους να βρουν κάτι καλό σε έναν συμμαθητή τους/μια συμμαθήτριά τους, τότε μπορούμε να σταματήσουμε και να μιλήσουμε για τις δυσκολίες τους, τους λόγους για τους οποίους συμβαίνει αυτό και πώς αισθάνονται γι' αυτό.

## Εκπαιδευτικές συμβουλές!

- Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να αισθανόμαστε ή να φανταζόμαστε τη συναισθηματική εμπειρία ενός άλλου ατόμου.
- Υπάρχουν τρεις τύποι ενσυναίσθησης: η γνωστική ενσυναίσθηση, η συναισθηματική ενσυναίσθηση και η ενσυναισθητική ανησυχία.
- Τα παιδιά μπορούν να αποκτήσουν μεγάλη ενσυναίσθηση ακόμη και όταν η λεκτική τους εκφραστικότητα είναι περιορισμένη.
- Η συναισθηματική ενσυναίσθηση βιώνεται σε κάποια μορφή από τα παιδιά ήδη από τη βρεφική και νηπιακή ηλικία, ενώ η γνωστική ενσυναίσθηση, η οποία μερικές φορές αναφέρεται και ως θεωρία του νου, αναπτύσσεται ενώ τα παιδιά εισέρχονται στην προσχολική ηλικία και στο δημοτικό σχολείο.
- Η ενσυναίσθηση σχετίζεται με διάφορους βιολογικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες.
- Υπάρχουν αρκετές περιπτώσεις στις οποίες η ενσυναίσθηση δεν έχει αναπτυχθεί σωστά, όπως σε παιδιά με διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές.
- Όταν έχουμε υψηλά επίπεδα ενσυναίσθησης, είναι πιο πιθανό να λειτουργούμε καλά στην κοινωνία, να εμπλακούμε σε αλτρουιστικές συμπεριφορές, να αναπτύξουμε κοινωνική ικανότητα και να οικοδομούμε επιτυχημένες και ουσιαστικές διαπροσωπικές σχέσεις στην οικογενειακή μονάδα, στον εργασιακό χώρο και πέρα από αυτόν.
- Η ενσυναίσθηση είναι πολύ σημαντική όταν αντιμετωπίζουμε στρεσογόνες καταστάσεις, προκειμένου να προσφέρουμε τη βοήθειά μας και να αποφασίσουμε πώς να ενεργήσουμε πιο αποτελεσματικά.

## Αυτορρύθμιση

---

(Μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα Αυτορρύθμιση, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 57,58).

Η αυτορρύθμιση είναι η ικανότητα έκφρασης σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών με κοινωνικά κατάλληλους τρόπους. Το να μαθαίνεις να ηρεμείς όταν είσαι θυμωμένος/θυμωμένη ή ενθουσιασμένος/ενθουσιασμένη και η επιμονή σε δύσκολες εργασίες, όπως η αντιμετώπιση μιας έκτακτης ανάγκης, είναι παραδείγματα αυτορρύθμισης. Για παράδειγμα, ένας ταμίας που παραμένει ευγενικός και ήρεμος όταν ένας θυμωμένος πελάτης του φωνάζει ή ένα κορίτσι που αποδέχεται το γεγονός ότι δεν μπορεί να έχει το παιχνίδι που θέλει απεγνωσμένα. Είναι σαν έναν θερμοστάτη, ο οποίος ενεργοποιείται ή απενεργοποιείται για να διατηρήσει ένα δωμάτιο σε μια συγκεκριμένη θερμοκρασία ή ένα «σημείο ρύθμισης».

Είναι προφανές ότι πρέπει συνεχώς να αυτορρυθμιζόμαστε για να μπορούμε να είμαστε μέρος μιας ομάδας ή ενός συστήματος, ξεκινώντας από την οικογένειά μας ή τη σχολική μας τάξη. Η αυτορρύθμιση συνδέεται στενά με την ευημερία και μαζί με τη Συναισθηματική Επίγνωση και την Ενσυναίσθηση παίζει σημαντικό ρόλο στη θεωρία του Daniel Goleman για τη συναισθηματική νοημοσύνη. Έτσι, μπορούμε να φανταστούμε πόσο σημαντική είναι η διδασκαλία της αυτορρύθμισης στα παιδιά. Φανταστείτε πόσο διαφορετική θα ήταν η ζωή των περισσότερων από εμάς, αν είχαμε αυτή την εκπαίδευση κατά την παιδική μας ηλικία!

Για τους σκοπούς του προγράμματός μας, εμπνευστήκαμε από τις ζώνες ρύθμισης που δημιούργησε η Leah Kuypers. Πρόκειται για ένα εργαλείο, το οποίο βοηθά στην εκπαίδευση των παιδιών στην αυτορρύθμιση. Με άλλα λόγια, τα παιδιά διδάσκονται καλές στρατηγικές αντιμετώπισης και ρύθμισης, προκειμένου να αντιμετωπίσουν το στρες και το άγχος. Έχοντας κρατήσει τις σημαντικές αρχές αυτού του μοντέλου και αφού τις προσαρμόσαμε στις δικές μας ανάγκες, φτιάξαμε μια νέα κατηγοριοποίηση των συχνά βιωμένων συναισθημάτων, τα οποία οι μαθητές/μαθήτριες μπορούν εύκολα να αναγνωρίσουν κατά τη διάρκεια της καθημερινότητάς τους και κυρίως όταν αντιμετωπίζουν μια έκτακτη ανάγκη. Πιο συγκεκριμένα, υπάρχουν τέσσερις διακριτές χρωματικές ζώνες: η μπλε, η πράσινη, η κίτρινη και η κόκκινη. Δεν υπάρχει «καλή» ή «κακή» ζώνη και όλες αυτές αναμένεται να τις βιώσουν όλα τα παιδιά κάποια στιγμή. Το βασικό κριτήριο για την κατηγοριοποίηση αυτή είναι η αίσθηση του επιπέδου συναισθηματικής εγρήγορσης του ατόμου.

- **Μπλε ζώνη:** περιλαμβάνει συναισθήματα χαμηλής εγρήγορσης, όπως η απογοήτευση, η κούραση, ο πόνος και η πλήξη.
- **Πράσινη ζώνη:** περιλαμβάνει ρυθμιζόμενα συναισθήματα, όπως η ευτυχία, η ειρήνη, η ικανοποίηση και η ασφάλεια.
- **Κίτρινη ζώνη:** περιλαμβάνει αυξημένα συναισθήματα ενόχλησης, άγχους, στρες και ζήλιας.
- **Κόκκινη ζώνη:** περιλαμβάνει έντονα συναισθήματα εκνευρισμού, αντιπάθειας, επιθετικότητας και πανικού.

Όπως μπορείτε να παρατηρήσετε, τα υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής εγρήγορσης σχετίζονται σε κάποιο βαθμό με χαμηλότερη αίσθηση εσωτερικού ελέγχου και το αντίστροφο.

Το μοντέλο που παρουσιάστηκε παραπάνω παρέχει στα παιδιά την ευκαιρία να παρατηρήσουν τον εαυτό τους μέσα σε μια κατάσταση, να αυξήσουν το συναισθηματικό τους λεξιλόγιο, να περιγράψουν καλύτερα το πώς αισθάνονται τα ίδια και οι άνθρωποι γύρω τους, να μάθουν πώς να αλλάζουν ή να παραμένουν στη ζώνη στην οποία βρίσκονται, να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους και έτσι, να ζητήσουν βοήθεια ή να προσφέρουν βοήθεια πιο αποτελεσματικά. Μπορούν επίσης να σχεδιάζουν τις περαιτέρω ενέργειές τους με ασφάλεια και να αναπτύσσουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και ανθεκτικότητας. Τέλος, η διδασκαλία της αυτορρύθμισης παρέχει στα παιδιά χρήσιμες τεχνικές προκειμένου να παραμείνουν συγκεντρωμένα και να αισθάνονται ασφάλεια όταν αντιμετωπίζουν μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης ή να επιστρέψουν στην αρχική τους συναισθηματική κατάσταση μετά την αντιμετώπιση μιας κρίσης.

\*Πρέπει να σημειωθεί εδώ ότι πριν εισαγάγουμε τα παιδιά στην εκπαίδευση της αυτορρύθμισης, θα πρέπει οπωσδήποτε να τους παρουσιάσουμε το παραπάνω μοντέλο. Μια καλή ιδέα είναι να ξεκινήσουμε με τη Δραστηριότητα 1 και στη συνέχεια, να προχωρήσουμε στις επόμενες δραστηριότητες ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο μας.



## Δραστηριότητα 1: Ζώνες σε ρολά

### Περιγραφή

Ζητήστε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν ρολά χαρτιού τουαλέτας με ακρυλικά χρώματα ή κραγιόνια, σύμφωνα με τα χρώματα των ζωνών αυτορρύθμισης (μπλε, πράσινο, κίτρινο, κόκκινο). Λάβετε υπόψη ότι τα ακρυλικά χρώματα, σε αντίθεση με τις κραγιόν, χρειάζονται χρόνο για να στεγνώσουν. Στη συνέχεια, ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν συναισθήματα ή να ζωγραφίσουν εκφράσεις προσώπου στην αντίστοιχη ζώνη του ρολού. Τέλος, τα παιδιά μπορούν να χωριστούν σε ομάδες ανάλογα με τη ζώνη αυτορρύθμισης στην οποία ανήκει η τρέχουσα συναισθηματική τους κατάσταση.

### Προτεινόμενες ερωτήσεις

**E:** Ποια συναισθήματα ανήκουν στη μπλε ζώνη της αυτορρύθμισης;

**A:** Απογοήτευση, πόνος, κούραση, πλήξη.

**E:** Ποια συναισθήματα ανήκουν στην πράσινη ζώνη της αυτορρύθμισης;

**A:** Ευτυχία, ειρήνη, ικανοποίηση, ασφάλεια.

**E:** Ποια συναισθήματα ανήκουν στην κίτρινη ζώνη της αυτορρύθμισης;

**A:** Ενοχλήσεις, άγχος, στρες, ζήλια.

**E:** Ποια συναισθήματα ανήκουν στην κόκκινη ζώνη της αυτορρύθμισης;

**A:** Ερεθισμός, αντιπάθεια, επιθετικότητα, πανικός.

**E:** Ποια είναι η τρέχουσα συναισθηματική σας κατάσταση και σε ποια ζώνη αυτορρύθμισης ανήκει;

**E:** Φέρτε στο μυαλό σας τα στάδια του αλγόριθμου και δηλώστε αυτό/αυτά που σχετίζονται με τη ζώνη αυτορρύθμισης στην οποία ανήκει η τρέχουσα συναισθηματική σας κατάσταση, π.χ. «Αισθάνομαι άγχος, οπότε η ζώνη αυτορρύθμισης μου είναι η κίτρινη και υποθέτω ότι μπορεί να βρίσκομαι σε αυτή τη ζώνη αφού παρατήρησα ότι το θύμα δεν αναπνέει κανονικά».

## Δραστηριότητα 2: Παιχνίδι με κουτάλι

### Περιγραφή

Ζητάμε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν εκφράσεις του προσώπου τους σε πλαστικά κουτάλια με πολύχρωμους ή μαύρους μαρκαδόρους και στη συνέχεια να τοποθετήσουν τα πλαστικά κουτάλια σε μια σακούλα ή ένα κουτί. Στη συνέχεια, τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και πιάνουν, το ένα μετά το άλλο, ένα κουτάλι από τη σακούλα, μιμούνται την έκφραση του προσώπου που απεικονίζεται στο κουτάλι και, ανάλογα, αποφασίζουν σε ποια ζώνη ανήκει. Κάθε φορά που ένα παιδί κάνει σωστή αντιστοίχιση, κερδίζει το συγκεκριμένο κουτάλι. Στο τέλος, τα παιδιά μετρούν τα κουτάλια τους.

### Επίπεδα

Επίπεδο 1: Τα παιδιά έχουν οπτική πρόσβαση στις κάρτες που απεικονίζουν τις ζώνες αυτορρύθμισης.

Επίπεδο 2: Τα παιδιά δεν έχουν πρόσβαση στις κάρτες που απεικονίζουν τις ζώνες αυτορρύθμισης, αλλά μπορούν να ζητήσουν τη βοήθεια ενός άλλου παιδιού, αν το επιθυμούν.

## Δραστηριότητα 3: Εγκαταλείψτε το πλοίο!

### Περιγραφή

Χωρίζουμε τα παιδιά σε τρεις μεγάλες ομάδες. Το σενάριο είναι το ίδιο για όλες. Κάθε ομάδα βρίσκεται σε ένα πλοίο που βυθίζεται και έχει μια σωσίβια λέμβο στην οποία επιτρέπεται να πάρει μόνο δέκα αντικείμενα από το πλοίο. Στο τέλος, όλα τα παιδιά απαντούν στις προτεινόμενες ερωτήσεις και συζητούν την εμπειρία τους στην ολομέλεια.

### Προτεινόμενες ερωτήσεις

Ε (επίπεδο 1, 2): Πώς αισθανόσασταν κατά την αντιμετώπιση αυτής της κατάστασης;

Ε (επίπεδο 1, 2): Ποια ζώνη αυτορρύθμισης περιγράφει καλύτερα τα συναισθήματά σας;

Ε (επίπεδο 1, 2): Ποιο συναίσθημα αισθανθήκατε πρώτα; Άλλαξε το συναίσθημά σας στη συνέχεια;

Ε (επίπεδο 2): Έχετε δει παρόμοια κατάσταση στην τηλεόραση/ ταινία ή κάπου αλλού;

Ε (επίπεδο 2): Τι μάθατε από αυτή την εμπειρία;

### **Επίπεδα**

Επίπεδο 1: Κάθε ομάδα συζητά για να αποφασίσει ποια δέκα αντικείμενα θα πάρει τελικά μαζί της στη σωσίβια λέμβο.

Επίπεδο 2: Κάθε ομάδα συζητά για να αποφασίσει ποια δέκα αντικείμενα θα πάρει τελικά μαζί της στη σωσίβια λέμβο. Και οι τρεις ομάδες συναντιούνται και διαπραγματεύονται για τα δέκα αντικείμενα που θα πάρουν μαζί στη σωσίβια λέμβο, μέχρι να καταλήξουν σε έναν τελικό κατάλογο αυτών.

## **Δραστηριότητα 4: Τι χάος!**

### **Περιγραφή**

Όλα τα παιδιά -εκτός από δύο- στέκονται όρθια και κρατιούνται από τα χέρια δημιουργώντας μια αλυσίδα. Το πρώτο παιδί της αλυσίδας αρχίζει να την μπλέκει περνώντας πάνω ή κάτω από τα χέρια, τα πόδια κ.λπ. των άλλων παιδιών, χωρίς να σπάσει την αλυσίδα. Τα υπόλοιπα ακολουθούν το παράδειγμά του/της χωρίς να μιλούν μεταξύ τους. Αφού μπλέξουν όλα τα παιδιά μαζί, τα δύο παιδιά προσπαθούν να ξεμπλέξουν την αλυσίδα δίνοντας προφορικές οδηγίες. Δεν επιτρέπεται να αγγίξουν την αλυσίδα.

### **Προτεινόμενες ερωτήσεις**

Ε: Ποιες ήταν οι σημαντικότερες δυσκολίες που αντιμετωπίσατε κατά τη διάρκεια αυτού του παιχνιδιού;

Ε: Τι σκεφτήκατε/κάνατε για να τα ξεπεράσετε;

Ε: Μπορείτε να σκεφτείτε οποιεσδήποτε ομοιότητες μεταξύ των δυσκολιών που αντιμετωπίσατε εδώ και εκείνων κατά την παροχή πρώτων βοηθειών; Τι μπορείτε να κάνετε για να τις ξεπεράσετε;

## Εκπαιδευτικές συμβουλές!

- Η αυτορρύθμιση είναι η ικανότητα έκφρασης σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών με κοινωνικά κατάλληλους τρόπους.
- Το να μαθαίνει κανείς να ηρεμεί όταν είναι θυμωμένος/θυμωμένη ή ενθουσιασμένος/ενθουσιασμένη και να επιμένει σε δύσκολες εργασίες, όπως η αντιμετώπιση μιας έκτακτης ανάγκης, είναι παραδείγματα αυτορρύθμισης.
- Πρέπει συνεχώς να αυτορρυθμιζόμαστε για να μπορούμε να είμαστε μέρος μιας ομάδας ή ενός συστήματος, ξεκινώντας από την οικογένειά μας ή τη σχολική μας τάξη.
- Η αυτορρύθμιση συνδέεται στενά με την ευημερία και τη συναισθηματική νοημοσύνη.
- Οι μαθητές/μαθήτριες/μαθήτριες μπορούν εύκολα να αναγνωρίσουν τέσσερις ξεχωριστές χρωματιστές ζώνες αυτορρύθμισης: μπλε, πράσινη, κίτρινη και κόκκινη, με βάση το επίπεδο συναισθηματικής εγρήγορσής τους.
- Η διδασκαλία της αυτορρύθμισης παρέχει στα παιδιά την ευκαιρία να παρατηρούν τον εαυτό τους μέσα σε μια κατάσταση, να αυξάνουν το συναισθηματικό τους λεξιλόγιο, να ζητούν βοήθεια ή να προσφέρουν βοήθεια πιο αποτελεσματικά, καθώς και να παραμένουν συγκεντρωμένα και να επιστρέφουν στην αρχική τους συναισθηματική κατάσταση μετά την αντιμετώπιση μιας κρίσης.

## Αντίδραση Μάχη-Φυγή-Πάγωμα

(Μεγάλες εκπαιδευτικές κάρτες Μάχη-Φυγή-Πάγωμα, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 59-66).

Η αντίδραση Μάχη-Φυγή-Πάγωμα (ΜΦΠ) ενεργοποιείται όταν οι άνθρωποι αναγνωρίζουν τον κίνδυνο. Είναι μια αντίδραση επιβίωσης, αλλά δεν είναι εκούσια. Η αντίδραση ΜΦΠ, που μερικές φορές αναφέρεται ως αντίδραση στο άγχος, προέρχεται από το τμήμα του εγκεφάλου μας που ονομάζεται αμυγδαλή και βρίσκεται στη μεταιχμιακή περιοχή. Όταν αντιλαμβανόμαστε μια αγχωτική κατάσταση, σχεδόν ακαριαία το σώμα μας κατακλύζεται από ένα κύμα ορμονών του στρες και βιώνουμε μια σειρά βιωματικών αλλαγών-η καρδιά μας μπορεί να χτυπάει γρήγορα, μπορεί να εμφανίσουμε εφίδρωση, οι μύες μας μπορεί να τεντώνονται, να ανακατεύεται η κοιλιά μας και μπορεί επίσης να νιώθουμε τρέμουλο-. Οι αντιδράσεις μας εξαρτώνται από τις καταστάσεις που βιώνουμε και η σοβαρότητα των αντιδράσεών μας ποικίλλει επίσης. Μια πολύ ενδιαφέρουσα παρουσίαση της αντίδρασης ΜΦΠ, η οποία είναι κατάλληλη και για παιδιά, μπορείτε να βρείτε στον ακόλουθο σύνδεσμο:

[https://www.youtube.com/watch?v=FfSbWc3O\\_5M&ab\\_channel=AnxietyCanada](https://www.youtube.com/watch?v=FfSbWc3O_5M&ab_channel=AnxietyCanada).

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τις διάφορες συμπεριφορικές εκδηλώσεις της αντίδρασης ΜΦΠ των παιδιών. Πιο συγκεκριμένα, οι πιο συνηθισμένες συμπεριφορές που παρουσιάζονται περιγράφονται παρακάτω:

- **Η Μάχη** μπορεί να μοιάζει με κλωτσιές, ουρλιαχτά, φτύσιμο, σπρώξιμο, ρίψη του οτιδήποτε μπορούν να πιάσουν τα παιδιά στα χέρια τους, με τα χέρια σφιγμένα σε γροθιές, έτοιμα να ρίξουν μπουνιά, με γκριμάτσες και ασθματική αναπνοή. Με άλλα λόγια, η συμπεριφορά τους φαίνεται επιθετική είτε λεκτικά είτε σωματικά.

- **Η Φυγή** μπορεί να εκδηλώνεται με μάτια που γουρλώνουν, ανησυχία, υπερβολική ταραχή, καταβολή κάθε δυνατής προσπάθειας προκειμένου να φύγουν μακριά και τρέξιμο χωρίς μέριμνα για τη δική τους ασφάλειά. Μερικές φορές, η αντίδρασή τους μπορεί να είναι πολύ πιο διακριτική, όπως το να μην συμμετέχουν σε μια συζήτηση ή ένα μάθημα, ενώ σωματικά παραμένουν στο μέρος όπου συνέβη το περιστατικό.

- **Το Πάγωμα** μπορεί να εκδηλώνεται με κράτημα της αναπνοής, το έντονο καρδιοχτύπι και/ή τη μείωση του καρδιακού ρυθμού, το «κατέβασμα των ρολών», την αδυναμία να

μετακινηθούν, με μουδιάσματα, γκρίνια και ονειροπόληση. Μπορεί να αρνηθούν να ακολουθήσουν οδηγίες ή να ολοκληρώσουν μια εργασία

Αξίζει να σημειωθεί ότι υπάρχουν ορισμένα παιδιά που δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στα ερεθίσματα που δέχονται κατά την παραμονή τους στην τάξη και παρουσιάζουν αφηρημένη συμπεριφορά, ξεσπάσματα, νευρικότητα και χαμένες ευκαιρίες μάθησης. Όταν ένα παιδί δεν μπορεί να επεξεργαστεί σωστά τα ερεθίσματα που δέχεται, παρατηρούνται υπερβολικές ή υπο-αντιδράσεις που έχουν ως αποτέλεσμα άγχος, ανασφάλειες ή μια επείγουσα ανάγκη να κάνει το αισθητηριακό σύστημα να «φαίνεται σωστό» αναζητώντας αισθητηριακά ερεθίσματα ή αποφεύγοντας ορισμένες αισθήσεις.

Για ορισμένα παιδιά, το σύστημα δεν λειτουργεί σωστά, έτσι μεταδίδει ψευδείς συναγερμούς, στέλνοντάς τα σε πλήρη κατάσταση μάχης, φυγής ή κατάψυξης εβδομαδιαίως, καθημερινά ή ακόμη και πολλές φορές την ημέρα. Συχνά, αυτή η ελαττωματική λειτουργία του συστήματος συναγερμού οφείλεται σε αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης λόγω προγεννητικού στρες ή πρώιμου παιδικού τραύματος. Πιο συγκεκριμένα, αν ένα παιδί έχει εκτεθεί σε μια σοβαρή αγχωτική εμπειρία στο παρελθόν ή επανειλημμένα, μπορεί να εκδηλώσει μια αντίδραση ΜΦΠ ως αντίδραση στη μνήμη του από εκείνη την εμπειρία και όχι στην ίδια την παρούσα εμπειρία. Για παράδειγμα, ένα χτύπημα στο τραπέζι μπορεί να προκαλέσει την αντίδραση πάγωμα, επειδή ο ήχος αυτός ενεργοποιεί τη μνήμη ενός τραυματικού γεγονότος. Ομοίως, η αντίδραση ΜΦΠ μπορεί να ενεργοποιηθεί λόγω καταστάσεων όπως η ΔΑΕ (διαταραχή αισθητηριακής επεξεργασίας), όπου αισθητηριακά ερεθίσματα προκαλούν τους αισθητήρες του συναγερμού να ηχήσουν, ενώ δεν υπάρχει πραγματικός κίνδυνος.

Πρέπει να βοηθήσουμε τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν αυτόν τον μηχανισμό και να αποφύγουν να κατηγορούν τον εαυτό τους για τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά το σώμα τους και τον τρόπο με τον οποίο νιώθουν. Όσο νωρίτερα συνειδητοποιήσουν αυτόν τον μηχανισμό, τόσο καλύτερη γίνεται η συγκέντρωση και οι ενέργειές όταν αντιμετωπίζουν μια έκτακτη ανάγκη. Πέρα από αυτό, είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι αν ένα παιδί δυσκολεύεται να διαχειριστεί τα συναισθήματά του, δύσκολα θα παραμείνει δεκτικό 'εγκεφαλικά' ώστε να μπορέσει να δεχτεί το περιεχόμενο που προσπαθεί να μάθει.

Συνοψίζοντας, είναι ζωτικής σημασίας να βοηθήσουμε τα παιδιά να αφιερώνουν λιγότερο χρόνο σε αντιδράσεις επιβίωσης και περισσότερο χρόνο στο παιχνίδι, την αποτελεσματική μάθηση και τη σύνδεση. Έτσι, η διδασκαλία κοινωνικών-συναισθηματικών δεξιοτήτων ολοκληρώνεται με την ενσωμάτωση ορισμένων ιδεών σχετικά με την παρατήρηση και την αναγνώριση αυτών των αντιδράσεων επιβίωσης από τα ίδια τα παιδιά. Κατά συνέπεια, μέσω αυτής της εκπαίδευσης τα παιδιά μπορούν να αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια και αυτοπεποίθηση στην αντιμετώπιση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης, καθώς και των απροσδόκητων εκβάσεων τους.

### **Δραστηριότητα 1: Πόζα ΜΦΠ!**

#### **Περιγραφή**

Τα παιδιά χωρίζονται σε 3 ομάδες και κάθε μία παίρνει μια κάρτα ΜΦΠ. Έτσι, υπάρχει η ομάδα «Μάχη», η ομάδα «Φυγή» και η ομάδα «Πάγωμα». Συζητάμε με τα παιδιά τους τρόπους με τους οποίους εκδηλώνεται η κάθε αντίδραση χρησιμοποιώντας τις προτεινόμενες ερωτήσεις. Στη συνέχεια, τους ζητάμε να πάρουν μια πόζα που την αντιπροσωπεύει καλύτερα. Κάθε ομάδα ψηφίζει εσωτερικά για την καλύτερη πόζα.

#### **Προτεινόμενες ερωτήσεις**

**Ε:** Θυμάσαι κάποιο περιστατικό στο οποίο κάποιος είχε αντίδραση μάχης/ φυγής/ παγώματος;

**Ε:** Πώς αισθάνεται κάποιος όταν έχει αντίδραση μάχης/ φυγής/ παγώματος;

**Ε:** Μπορείς να περιγράψεις τον τρόπο με τον οποίο εκδηλώνεται σωματικά η αντίδραση μάχης/ φυγής/παγώματος;

**Ε:** Αν κάποιος μπορούσε να εκφράσει λεκτικά την αντίδραση μάχης/ φυγής/ παγώματος, ποιες λέξεις θα χρησιμοποιούσε;

### **Δραστηριότητα 2: Τι θα γινόταν αν...;**

#### **Περιγραφή**

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο. Στη μέση του κύκλου έχουμε τοποθετήσει 3 στεφάνια (εναλλακτικά κορδέλες), καθένα από τις οποίες 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.

### Προτεινόμενες ερωτήσεις

**Ε:** Είχες ποτέ αντίδραση μάχης/ φυγής/ παγώματος; Αν ναι, τι έγινε;

**Ε:** Τι θα γινόταν αν κάποιος/κάποια κατέρρεε μπροστά σου;

**Ε:** Ποιες παράμετροι θα μπορούσαν να επηρεάσουν την αντίδρασή σου σε αυτό; (σχέση, εκπαίδευση ΚΑΡΠΑ, τόπος, παρουσία ενηλίκων κ.λπ.)

### Επίπεδα

Επίπεδο 1: Παρουσιάζουμε στα παιδιά διάφορες καταστάσεις και τους ζητάμε να αποφασίσουν για την πιθανή αντίδρασή τους σε αυτές.

Επίπεδο 2: Αφού παρουσιάσουμε διάφορες καταστάσεις, ζητάμε από τα παιδιά να παρουσιάσουν εθελοντικά τις δικές τους φανταστικές καταστάσεις. Έτσι, όποιος/όποια θέλει παρουσιάζει τη δική του/της φανταστική κατάσταση και στη συνέχεια, καλεί τους συμμαθητές/συμμαθήτριες του/της να αντιδράσουν σε αυτήν. Στο τέλος, ζητάμε από τα παιδιά να μοιραστούν στην ολομέλεια αν παρατήρησαν κάτι σχετικά με τις δικές τους αντιδράσεις ή τις αντιδράσεις των συμμαθητών/συμμαθητριών τους, π.χ. παρουσιάστηκε μια επαναλαμβανόμενη αντίδραση.

### Δραστηριότητα 3: Η ΜΦΠ αντίδραση μου!

#### Περιγραφή

Διασκορπίζουμε τις κάρτες ΜΦΠ από την αντίθετη πλευρά στο πάτωμα. Στη συνέχεια, καλούμε όλα τα παιδιά να διαλέξουν μία και να καθίσουν σε ζευγάρια. Μετά από αυτό, 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 την εμπειρία του/της στην ολομέλεια.



## Επίπεδα

Επίπεδο 1: Τα παιδιά μιλούν σε ζευγάρια για τις εμπειρίες τους.

Επίπεδο 2: Τα παιδιά γράφουν τις εμπειρίες τους και τους δίνουν έναν τίτλο. Στη συνέχεια, μπορούν να τις διαβάσουν στην ολομέλεια και να ακούσουν τα σχόλια των άλλων παιδιών γι' αυτές.

### Δραστηριότητα 4: Σχεδίες και κροκόδειλος

#### Περιγραφή

Ζητάμε από τα παιδιά να σχηματίσουν τρεις ομάδες και, στη συνέχεια, απλώνουμε εφημερίδες στο πάτωμα σε τρεις περιοχές, κάθε μία από τις οποίες αντιπροσωπεύει μια διαφορετική σχεδία. Ενημερώνουμε τα παιδιά ότι οι εφημερίδες είναι σχεδίες. Μετά από αυτό, τα καθοδηγούμε προφορικά να φανταστούν ότι περπατούν κάπου στην Αφρική κρατώντας τα μάτια τους κλειστά. Μπαίνουν σε έναν βρώμικο δρόμο, αποφεύγουν ένα φίδι, μαζεύουν ένα φρούτο, φτάνουν σε ένα ποτάμι και κολυμπούν, μέχρι να δουν τις σχεδίες και να μπουν μέσα σε αυτές. Και το ταξίδι αρχίζει! Στην αρχή, όλα φαίνονται φυσιολογικά, αλλά ξαφνικά βλέπουν έναν κροκόδειλο να έρχεται προς το μέρος τους! Ο κροκόδειλος περικυκλώνει τις σχεδίες τους... Οι σχεδίες τους η μία μετά την άλλη κόβονται από τον κροκόδειλο. Τα παιδιά πρέπει να βρουν τρόπους να επιβιώσουν, ενώ ο κροκόδειλος συνεχίζει να κόβει κομμάτια από τις σχεδίες τους. Τι θα συμβεί μετά;... Τα παιδιά παίζουν την υπόλοιπη ιστορία. Στο τέλος, συζητάμε τις αντιδράσεις τους, σωματικές, λεκτικές και συναισθηματικές.

#### Προτεινόμενες ερωτήσεις

Ε: Πώς ένιωσες όταν είδες τον κροκόδειλο να έρχεται προς τις σχεδίες;

Ε: Ποια ήταν η φυσική σου αντίδραση σε αυτό;

Ε: Ποια ήταν η πρώτη σου αντίδραση στον κίνδυνο, Μάχη, Φυγή ή Πάγωμα;

Ε: Πώς επηρέασε η ομάδα σου τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές σου;

Ε: Είχες κάποια παρόμοια εμπειρία στο παρελθόν; Τι συνέβη τότε;

## Εκπαιδευτικές συμβουλές!

- Η αντίδραση Μάχη, Φυγή, Πάγωμα (ΜΦΠ) ενεργοποιείται όταν οι άνθρωποι αναγνωρίζουν τον κίνδυνο. Είναι μια αντίδραση επιβίωσης, αλλά δεν είναι εκούσια.
- Η αντίδραση ΜΦΠ, που μερικές φορές αναφέρεται ως αντίδραση στο άγχος, προέρχεται από το τμήμα του εγκεφάλου μας που ονομάζεται αμυγδαλή και βρίσκεται στη μεταχιακή περιοχή.
- Υπάρχουν διαφορετικές συμπεριφορικές εκδηλώσεις της αντίδρασης ΜΦΠ των παιδιών.
- Για ορισμένα παιδιά, η αντίδραση ΜΦΠ ενεργοποιείται εβδομαδιαία, καθημερινά ή ακόμη και πολλές φορές την ημέρα. Αυτό συμβαίνει λόγω των αυξημένων επιπέδων κορτιζόλης που οφείλονται στο προγεννητικό στρες ή πρώιμου παιδικού τραύματος.
- Είναι σημαντικό να βοηθήσουμε τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν αυτόν τον μηχανισμό και να αποφύγουν να κατηγορούν τον εαυτό τους για τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά το σώμα τους και τον τρόπο με τον οποίο αισθάνονται.
- Αν ένα παιδί δυσκολεύεται να διαχειριστεί τα συναισθήματά του, είναι δύσκολο να παραμείνει δεκτικό 'εγκεφαλικά' για να μπορέσει να δεχτεί το περιεχόμενο που προσπαθεί να μάθει.

## Πρόσθετα εργαλεία

---

Η διδασκαλία των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων περιλαμβάνει δραστηριότητες και παιχνίδια για την προώθηση της συναισθηματικής επίγνωσης, της ενσυναίσθησης, της αυτορρύθμισης των παιδιών, καθώς και της κατανόησης τους για την αντίδρασης Μάχης, Φυγής και Παγώματος (ΜΦΠ). Ωστόσο, θεωρήσαμε ότι είναι επίσης σημαντικό να δημιουργηθούν χρήσιμα εργαλεία που ενσωματώνουν όλες αυτές τις θεματικές και συμβάλλουν μοναδικά στην εμπέδωση των αποκτηθεισών γνώσεων και δεξιοτήτων των παιδιών. Ως αποτέλεσμα, καταλήξαμε στο σχεδιασμό και τη δημιουργία του **Επιτραπέζιου παιχνιδιού συναισθημάτων** και των **Σεναρίων κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων** μαζί με τις σχετικές ερωτήσεις και τις ενδεικτικές απαντήσεις τους.

### Επιτραπέζιο παιχνίδι συναισθημάτων

**Προετοιμασία:** Αυτό το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί από 2 ή περισσότερες ομάδες. Κάθε ομάδα αποτελείται από 4-5 μαθητές/μαθήτριες. Πριν ξεκινήσουμε το παιχνίδι, χρειαζόμαστε τόσα πιόνια όσα και οι ομάδες που παίζουν, ένα ζάρι, πορτοκαλί και μωβ κάρτες, καθώς και μολύβια και χαρτάκια για να γράψουμε περισσότερες ερωτήσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

**Οδηγίες:** Ανακατέψτε και τοποθετήστε τις κάρτες με την όψη προς τα κάτω σε μια στοίβα, έτσι ώστε όλοι οι παίκτες να μπορούν να τις φτάσουν. Οι κάρτες με πορτοκαλί χρώμα περιέχουν ερωτήσεις σχετικές με τη συναισθηματική επίγνωση, όπως «Πώς θα ένιωθες αν...;», ενώ οι κάρτες με μωβ χρώμα περιέχουν ερωτήσεις σχετικές με τη συναισθηματική αυτορρύθμιση, όπως «Τι θα έκανες αν...;». Κάθε ομάδα επιλέγει ένα πιόνι και το τοποθετεί στο τετράγωνο ΑΦΕΤΗΡΙΑ. Η ομάδα με τη **μικρότερη** ζαριά παίζει πρώτη. Όταν το πιόνι μιας ομάδας προσγειώνεται σε ένα ερωτηματικό, η άλλη ομάδα τραβάει μια κάρτα και διαβάζει δυνατά την ερώτηση, η οποία στη συνέχεια πρέπει να απαντηθεί από τους παίκτες της πρώτης ομάδας. Εάν το πιόνι προσγειωθεί σε ένα τετράγωνο με βέλος, κινείται προς τα εμπρός ή πηγαίνει προς τα πίσω τόσα τετράγωνα όσα λέει το βέλος. Όταν το πιόνι μιας ομάδας προσγειώνεται σε ένα τετράγωνο με θαυμαστικό, οι παίκτες της πρέπει να απαντήσουν σε μια ερώτηση που φτιάχνουν οι παίκτες της άλλης ομάδας και σχετίζεται με τη συναισθηματική

επίγνωση ή αυτορρύθμιση. Η ομάδα της οποίας το πιόνι φτάνει στο τετράγωνο ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ **δεύτερη/τελευταία** κερδίζει!

**Ιδέες για εκπαίδευση στην ΚΑΡΠΑ:** Υπάρχουν ορισμένες ερωτήσεις που μπορούν να χρησιμεύσουν ως οδηγός για τη δημιουργία ερωτήσεων σχετικών με τον LIFEFORCE αλγόριθμο BLS. Εδώ, παρέχουμε ένα παράδειγμα αυτών, υπό την προϋπόθεση ότι τα παιδιά αντιμετωπίζουν μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης.

- Πώς θα ένιωθες αν...

-Είδατε κάποιον να καταρρέει;

-Ήξερες πώς να κάνεις ΚΑΡΠΑ;

- Σου ζητούσαν να βοηθήσεις στην παροχή ΚΑΡΠΑ;

-Εβλεπες τους διασώστες να φτάνουν στο σημείο που συνέβη το περιστατικό;

-Καταλάβαινες ότι δεν υπάρχει απινιδωτής κοντά;

-Εβλεπες πολύ κόσμο γύρω από το άτομο που κατέρρευσε;

-Δεν είχατε κινητό τηλέφωνο;

- Τι θα έκανες αν...

-Ήθελες να προσεγγίσεις το άτομο που κατέρρευσε με ασφάλεια;

-Εβλεπες κάποιον που έχει αντίδραση μάχης να πλησιάζει το θύμα;

-Ήθελες να ελέγξεις αν το θύμα ανταποκρίνεται;

-Το θύμα δεν ανέπνεε κανονικά;

-Σε ενημέρωναν ότι οι διασώστες θα έρθουν μετά από μισή ώρα;

-Ένωθες πολύ κουρασμένος/κουρασμένη, ενώ έκανες θωρακικές συμπίεσεις;

**Συμβουλές για επιπλέον διασκέδαση:** Ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/μαθητριών, το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί από περισσότερες από δύο ομάδες. Εκτός αυτού, μπορούμε να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να γράψουν τις δικές τους κάρτες με ερωτήσεις αφού παίξουν το παιχνίδι μερικές φορές, ώστε να διατηρήσουν το ενδιαφέρον τους και να επικεντρωθούν σε

αυτό. Μπορούμε επίσης να αλλάξουμε τους κανόνες του παιχνιδιού, αφού τους συζητήσουμε με όλες τις ομάδες, ώστε να κάνουμε το παιχνίδι πιο διασκεδαστικό και τη συνεργασία μας πιο αποτελεσματική, π.χ. η χρήση χρονομέτρου.

**Στόχος:** Στόχος μας είναι να προσκαλέσουμε και να ευαισθητοποιήσουμε τα παιδιά να παρατηρήσουν, να βιώσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους μέσα από μια σειρά από φανταστικές καταστάσεις, λιγότερο και περισσότερο σοβαρές. Δεν ακολουθούμε έναν παραδοσιακό τρόπο παιχνιδιού, π.χ. κερδίζει ο πρώτος που φτάνει στο τετράγωνο του τερματισμού. Αντ' αυτού, προκαλούμε την περιέργεια, τη φαντασία και την ευελιξία των παιδιών, όσο περισσότερο μπορούμε.

### **Κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες Σενάρια**

(Μεγάλες εκπαιδευτικές κάρτες Σενάρια Κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 67-84).

Τα σενάρια κοινωνικών-συναισθηματικών δεξιοτήτων που παρουσιάζονται εδώ είναι εμπνευσμένα από γεγονότα της καθημερινής ζωής, με τα οποία παιδιά και ενήλικες έρχονται συνεχώς αντιμέτωποι.

**Προετοιμασία:** Αρχικά αποφασίζουμε αν τα παιδιά θα εργαστούν ατομικά ή ομαδικά και μετά τους παρουσιάζουμε το επιλεγμένο Σενάριο.

**Περιγραφή:** Αφού δώσουμε στα παιδιά τη γραπτή περιγραφή, τους κάνουμε τις σχετικές ερωτήσεις. Είναι προτιμότερο να ξεκινήσουμε από τις πιο εύκολες και στη συνέχεια, να προχωρήσουμε στις πιο δύσκολες και σύνθετες. Οι απαντήσεις που γράφονται παρακάτω είναι ενδεικτικές. Ελπίζουμε ότι τα παιδιά θα βρουν πολύ περισσότερες.

**Συμβουλές για επιπλέον οφέλη:** Είναι σημαντικό για τα παιδιά να μη μένουν στις προφανείς απαντήσεις και να σκέφτονται τα κίνητρα / προθέσεις / σκέψεις / συναισθήματα των ανθρώπων που παρουσιάζονται στα σενάρια. Είναι επίσης ωφέλιμο να προσκαλούμε τα παιδιά να κάνουν τις δικές τους ερωτήσεις.

**Στόχος:** Στόχος μας είναι να ευαισθητοποιήσουμε τα παιδιά και να προωθήσουμε την εκπαίδευσή τους στην ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, οι οποίες είναι

απαραίτητες για τη ζωή τους γενικά, αλλά και σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Τα σενάρια αυτά παρέχουν στα παιδιά την ευκαιρία να φανταστούν τον εαυτό τους σε διάφορες καταστάσεις και έτσι, να προετοιμαστούν για μελλοντικές εμπειρίες ή να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις παρούσες.

### **Σενάριο 1: Δρόμος σε γειτονιά**

#### **Περιγραφή**

Ένας άντρας ρακένδυτος περπατάει στο πεζοδρόμιο και σκύβει για να πάρει ένα χαρτονόμισμα από κάτω (δυσπιστία). Ένα κορίτσι (Αν) κρατάει το σπασμένο σκέιτμπορντ της (λύπη, 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, θλίψη, απογοήτευση, ευτυχία, εκνευρισμός.

#### **Ερωτήσεις**

- 1) Γιατί φωνάζει η γυναίκα οδηγός; (εκνευρισμός λόγω κυκλοφοριακής συμφόρησης) (ΕΠ.1)
- 2) Πώς αισθάνεται η Αν; (θλίψη, απογοήτευση) (ΕΠ.2)
- 3) Μπορείτε να αναφέρετε έναν λόγο για τον οποίο έσπασε το σκέιτμπορντ της Αν; (χτύπησε δυνατά σε κάποιο αντικείμενο ή στο πεζοδρόμιο/ λόγω χαμηλής ποιότητας υλικού) (ΕΠ.2)
- 4) Πώς αισθάνεται ο ηλικιωμένος άνδρας στην εικόνα; (δυσπιστία) (ΕΠ.2)
- 5) Τι θα κάνατε αν βρισκόσασταν στην ίδια κατάσταση με τον ηλικιωμένο της φωτογραφίας; (Θα έπαιρνα το χαρτονόμισμα και θα το κρατούσα για τον εαυτό μου / Θα το έπαιρνα και θα ρωτούσα τους περαστικούς αν κάποιος το είχε χάσει / Δεν θα το έπαιρνα / Θα το έπαιρνα και θα το έδινα σε κάποιον άλλο, π.χ. σε έναν φτωχό, έναν άρρωστο, έναν φίλο κ.λπ.) (ΕΠ.3)
- 6) Πώς αισθάνονται ο άνδρας και η γυναίκα που μιλούν μεταξύ τους; (ευτυχία) (ΕΠ.2)
- 7) Ποιες είναι οι αιτίες του μποτιλιαρίσματος στον δρόμο; (ώρα αιχμής / ατύχημα / χαλασμένο φανάρι πιο μπροστά) (ΕΠ.4)

8) Γιατί πιστεύεις ότι η γυναίκα οδηγός αισθάνεται εκνευρισμένη; (βιάζεται να βγει ραντεβού / δυσκολεύεται να περιμένει / ξοδεύει χρόνο σε κάτι άχρηστο) (ΕΠ.4)

9) Ποια είναι η καλύτερη λύση στο πρόβλημα της Αν; (να περπατήσει μέχρι το σπίτι της / να αγοράσει ένα νέο σκέιτμπορντ / να επικοινωνήσει με κάποιον για να επισκευάσει το σπασμένο σκέιτμπορντ της) (ΕΠ.5)

10) Τι θα πρότεινες στο ζευγάρι που μόλις μετακόμισε στη γειτονιά να κάνει; (συζήτηση με τους γείτονες / τακτοποίηση των επίπλων και της διακόσμησης / ψώνια / ξεκούραση / περπάτημα στη νέα γειτονιά) (ΕΠ.6)

## **Σενάριο 2: Προαύλιο σχολείου**

### **Περιγραφή**

Ένας μαθητής καλύπτει τα αυτιά του (ενόχληση) ενώ τον πειράζουν δύο συμμαθητές του (αντιπάθεια) -ένα κορίτσι που είναι παχύσαρκο και ένα αγόρι που έχει σπυράκια στο πρόσωπό του-. Μια ομάδα παιδιών - η Κέιτ, ένα πολύ ψηλό κορίτσι και ο Μάρκο - ζητωκραυγάζουν για τη νίκη τους στη μέση του γηπέδου βόλεϊ (ενθουσιασμός, ικανοποίηση). Ένα αγόρι κάθεται μόνο του (μοναξιά) και η δασκάλα περπατάει στην αυλή (ασφάλεια).

Συναισθήματα: ενόχληση, αντιπάθεια, ενθουσιασμός, ικανοποίηση, μοναξιά, ασφάλεια.

### **Ερωτήσεις**

1) Γιατί το αγόρι κλείνει τα αυτιά του; (ενόχληση από το θόρυβο / πειράγματα των συμμαθητών του) (ΕΠ.1)

2) Πώς αισθάνονται η Κέιτ, ο Μάρκο και το κορίτσι στο γήπεδο του βόλεϊ; (ενθουσιασμός, ικανοποίηση) (ΕΠ.2)

3) Τι μπορείς να πεις για το παιδί που κάθεται μόνο του; (δεν έχει φίλους / δεν έχει διάθεση να παίξει / η ομάδα του έχασε ένα παιχνίδι / έχει τιμωρηθεί / χτυπήθηκε και πονάει) (ΕΠ.2)

4) Πώς νιώθουν τα παιδιά που κοιτάζουν το αγόρι που προστατεύει τα αυτιά του; (αντιπάθεια) (ΕΠ.2)

5) Τι θα έκανες αν είχες βρεθεί στην ίδια κατάσταση με το αγόρι που το κοροϊδεύουν; (Θα έλεγα σε αυτούς που με ενοχλούσαν να σταματήσουν / θα ζητούσα τη βοήθεια του δασκάλου / δεν θα έκανα τίποτα / θα πήγαινα σε έναν φίλο / θα έκανα κάτι που μου αρέσει) (ΕΠ.3)

6) Μπορείτε να πεις έναν λόγο για τον οποίο Ο/Η εκπαιδευτικός κάνει βόλτες στην αυλή κατά τη διάρκεια του διαλείμματος; (ασφάλεια των μαθητών / διαχείριση κρίσεων) (ΕΠ.2)

7) Γιατί πιστεύεις ότι τα δύο παιδιά κοροϊδεύουν το τρίτο; (απορρίπτουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του / νομίζουν ότι είναι καλύτερα σε κάτι / δεν ξέρουν πώς να κάνουν φίλους / οι άλλοι τα κοροϊδεύουν και έτσι εκτονώνουν το θυμό τους, π.χ. για το επιπλέον βάρος/παχυσαρκία ή τα σπυράκια τους) (ΕΠ.4)

8) Γιατί τα τρία παιδιά ζητωκραυγάζουν στο στάδιο; (η ομάδα τους κέρδισε / προετοιμάζονται για έναν αγώνα / τους αρέσει πολύ το βόλεϊ / είναι χαρούμενοι που είναι στην ίδια ομάδα) (ΕΠ.4)

9) Αν υποθέσουμε ότι θα μπορούσατε να είστε κι εσείς στην αυλή, τι θα κάνατε με τα παιδιά που νιώθουν μοναξιά και ενοχλούνται; (προσέγγιση και γνωριμία / πρόταση να παίξουν μαζί / συζήτηση για το πρόβλημα / ανταλλαγή παρόμοιων εμπειριών) (ΕΠ.5)

10) Τι θα προτείνατε στον εκπαιδευτικό να κάνει με τα παιδιά της εικόνας; (να μιλήσει στο μοναχικό παιδί για τους λόγους της απομόνωσης / να μιλήσει στα παιδιά που κοροϊδεύουν το τρίτο παιδί / να μάθει γιατί τα παιδιά είναι χαρούμενα στο γήπεδο και να μοιραστεί τη χαρά τους) (ΕΠ.6)

### **Σενάριο 3: Πολυκατάστημα**

#### **Περιγραφή**

Ένα έγχρωμο αγόρι βρίσκεται είναι μόνο του σε έναν διάδρομο (τρόμος), ενώ η μητέρα του - έγχρωμη- το ψάχνει σε έναν άλλο διάδρομο (πανικός). Ένα κορίτσι -με καταγωγή από την Ινδία- έχει πέσει κάτω και κλαίει ενώ δείχνει το σνακ που θέλει (θυμός, πείσμα). Ο πατέρας της -λευκός- κοιτάζει γύρω του (ενοχή), ενώ ένας υπάλληλος τοποθετεί προϊόντα στα ράφια (ηρεμία).

Συναισθήματα: τρόμος, πανικός, θυμός, πείσμα, ενοχή, ηρεμία.



## Ερωτήσεις

- 1) Τι συνέβη προτού το έγχρωμο αγόρι βρεθεί μόνο του στο διάδρομο; (κάτι τράβηξε την προσοχή του και έφυγε από το πλευρό της μητέρας του / τον άφησε μόνο του για λίγο, αλλά εκείνος έφυγε από το σημείο και χάθηκαν) (ΕΠ.1)
- 2) Γιατί η έγχρωμη γυναίκα αισθάνεται πανικό; (έχασε το παιδί της/ σκέφτεται ότι ο γιος της κινδυνεύει) (ΕΠ.1)
- 3) Τι νομίζεις ότι θα συμβεί στη συνέχεια μεταξύ του άνδρα και της κοπέλας της φωτογραφίας; (ο πατέρας θα αγοράσει το σνακ και το κορίτσι θα ηρεμήσει / ο πατέρας δεν θα αγοράσει το σνακ και το κορίτσι θα συνεχίσει να κλαίει / θα μείνουν εκεί μέχρι το κορίτσι να σταματήσει να κλαίει και μετά θα φύγουν / ο πατέρας θα την πάρει και θα την πάει σπίτι της) (ΕΠ.2)
- 4) Πώς αισθάνεται το κορίτσι που βρίσκεται στο πάτωμα; (θυμός, πείσμα) (ΕΠ.2)
- 5) Τι θα έκανες αν ήσουν στην ίδια κατάσταση με την έγχρωμη γυναίκα; (αναζήτηση στους διαδρόμους/ ζήτηση βοήθειας από το προσωπικό προκειμένου να αναζητήσει το παιδί της / ανακοίνωση από μεγάφωνο ότι το αγόρι αγνοείται, περιγραφή των εξωτερικών χαρακτηριστικών του και οδηγίες για το πού να το μεταφέρουν όταν βρεθεί) (ΕΠ.3)
- 6) Τι θα γινόταν αν ένας πελάτης έκανε παράπονα στον πατέρα για τον θόρυβο από το κλάμα του κοριτσιού; (ο πατέρας θα αισθανόταν θυμωμένος και δεν θα απαντούσε / ο πατέρας θα του απαντούσε θυμωμένος «Κοίτα τη δουλειά σου!» / ο πατέρας θα απαντούσε ήρεμα ότι είχε δίκιο ή θα ζητούσε συγγνώμη για την ενόχληση / ο πατέρας θα αισθανόταν ενοχές και θα πήγαινε το κορίτσι στο σπίτι το συντομότερο δυνατό) (ΕΠ.3)
- 7) Ποιες είναι οι αιτίες του κλάματος του κοριτσιού; (ο πατέρας της δεν της επιτρέπει να πάρει το σνακ που θέλει/ δεν της επιτρέπει να φάει το σνακ αμέσως/ του έδειξε το σνακ που ήθελε, αλλά εκείνος δεν απάντησε αμέσως στο αίτημά της) (ΕΠ.4)
- 8) Γιατί πιστεύεις ότι ο υπάλληλος νιώθει ηρεμία; (συγκεντρώνεται στη δουλειά του / του αρέσει αυτό που κάνει / εργάζεται σε καλές συνθήκες) (ΕΠ.4)
- 9) Τι θα έκανες αν ήσουν πελάτης που ακούει στα μεγάφωνα ότι ένα παιδί χάθηκε στο πολυκατάστημα; (τίποτα / ενώ ψωνίζω, θα έψαχνα για το παιδί γύρω μου / θα σταματούσα

τα ψώνια και θα άρχιζα να ψάχνω το παιδί στους διαδρόμους / θα το συζητούσα με κάποιον δίπλα μου / θα πήγαινα να βρω τη μητέρα για να δω αν χρειάζεται επιπλέον βοήθεια) (ΕΠ.5)

10) Τι θα πρότεινες στον διευθυντή/στη διευθύντρια του πολυκαταστήματος να κάνει ώστε οι υπάλληλοι να είναι ήρεμοι; (να δημιουργήσει ένα ήρεμο εργασιακό περιβάλλον/ να τους δώσει έναν ικανοποιητικό μισθό/ να συζητά τα προβλήματά που έχουν για να τα λύσουν/ να επιβραβεύσει ή να επαινέσει τους καλύτερους υπαλλήλους) (ΕΠ.6)

#### **Σενάριο 4: Εστιατόριο**

##### **Περιγραφή**

Ένας έγχρωμος άνδρας έχει το στόμα του γεμάτο φαγητό (απόλαυση, ευχαρίστηση), ενώ μια γυναίκα κοιτάζει το πιάτο μπροστά της (αηδία) και φωνάζει στην κινέζα σερβιτόρα που πλησιάζει (ντροπή).

Συναισθήματα: απόλαυση, ευχαρίστηση, αηδία, ντροπή.

##### **Ερωτήσεις**

- 1) Γιατί ο έγχρωμος άνθρωπος έχει το στόμα του γεμάτο φαγητό; (λαιμαργία) (ΕΠ.1)
- 2) Πώς αισθάνεται ο έγχρωμος άνθρωπος; (χαρά, ευχαρίστηση) (ΕΠ.2)
- 3) Τι νομίζεις ότι θα συμβεί στη συνέχεια στον άνδρα της φωτογραφίας; (θα καταπιεί/ θα φτύσει το φαγητό / θα πνιγεί) (ΕΠ.2)
- 4) Πώς αισθάνεται η ηλικιωμένη γυναίκα στην εικόνα; (αηδία) (ΕΠ.2)
- 5) Τι θα έκανες αν ήσουν στην ίδια θέση με την ηλικιωμένη γυναίκα; (να καλέσετε τη σερβιτόρα / να παραπονεθείτε στον σεφ / να μην κάνετε τίποτα / να φύγετε από το εστιατόριο / να παραγγείλετε κάτι άλλο / να αφήσετε αυτό το πιάτο και να φάτε το υπόλοιπο) (ΕΠ.3)
- 6) Πώς αισθάνεται η σερβιτόρα; (ντροπή) (ΕΠ.2)
- 7) Τι θα συνέβαινε αν η σερβιτόρα πλησίαζε θυμωμένα τη γυναίκα; (η γυναίκα θα αισθανόταν και αυτή θυμωμένη/ λεκτική σύγκρουση μεταξύ τους/ σωματική βία) (ΕΠ.3)
- 8) Γιατί νομίζεις ότι η σερβιτόρα ντρέπεται; (πρόκειται να ζητήσει συγγνώμη / είχε μια προηγούμενη παρόμοια εμπειρία) (ΕΠ.4)

9) Τι θα κάνατε αν ήσασταν η σερβιτόρα; (συζήτηση με τον πελάτη για το πρόβλημα / προσφορά άλλου πιάτου ή γεύματος δωρεάν / παραπομπή στον υπεύθυνο του εστιατορίου για να χειριστεί την κατάσταση) (ΕΠ.5)

10) Ποια κρίση θα κάνατε για αυτό το εστιατόριο με βάση τις αντιδράσεις των πελατών; (υπάρχουν κάποια καλά πιάτα στο μενού του, αλλά δεν είναι όλα καλά/ χρειάζεται κάποιες βελτιώσεις στην κουζίνα ή/και στην εξυπηρέτηση των πελατών) (ΕΠ.6)

## **Σενάριο 5: Σπίτι**

### **Περιγραφή**

Ένα αγόρι (Μάικ) προσφέρει ένα μπουκέτο λουλούδια στον παππού του, ο οποίος κάθεται σε μια πολυθρόνα (χαρά, τρυφερότητα, έκπληξη), ενώ ένας άνδρας 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 ένα μπουκέτο λουλούδια στον παππού του; (λόγω των γενεθλίων ή της ονομαστικής εορτής του παππού του / απολύθηκε / γιορτάζει μια επέτειο / ο Μάικ θέλει να τον ευχαριστήσει για κάτι) (ΕΠ.1)

2) Πώς θα περιέγραφες τη σχέση μεταξύ του Μάικ και του παππού του; (ζεστή, τρυφερή, γλυκιά, στενή, σχέση αγάπης) (ΕΠ.1)

3) Πώς νιώθει ο παππούς στην εικόνα; (χαρά, τρυφερότητα, έκπληξη) (ΕΠ.2)

4) Πώς νιώθει ο άνδρας και η γυναίκα στην εικόνα; (αγάπη) (ΕΠ.2)

5) Με ποιον άλλο τρόπο θα σχεδιάζεις να δείξεις την αγάπη σου σε ένα αγαπημένο σου πρόσωπο, εκτός από λουλούδια και αγκαλιά; (τρυφερό χέδι / προσφορά σοκολάτας / ζωγραφιά / δώρο / λεκτικά, π.χ. «σ' αγαπώ» / φιλή) (ΕΠ.3)

6) Ποια συμπεράσματα μπορείτε να βγάλετε από τη συμπεριφορά του άνδρα και της γυναίκας; (έχουν οικειότητα / είναι ζευγάρι ή αδέρφια ή καλοί φίλοι ή στενοί συγγενείς / εκφράζουν την αγάπη τους / χαίρονται που γνωρίζονται και περνούν καλά) (ΕΠ.4)

7) Τι κίνητρο υπάρχει στη συμπεριφορά του σκύλου; (θέλει μια αγκαλιά / θέλει να πάει βόλτα / ζηλεύει τη σχέση μεταξύ των δύο ενηλίκων / θέλει να του δώσουν προσοχή) (ΕΠ.4)

8) Τι θα έκανες αν ήσουν στην ίδια κατάσταση με τον σκύλο; (Θα έκανα το ίδιο / Θα γαύγιζα δυνατά από χαρά / Θα έφερνα το αγαπημένο μου παιχνίδι για να παίξουμε / Θα πηδούσα κουνώντας την ουρά μου) (ΕΠ.3)

9) Τι θα έκανες με τον σκύλο αν ήσουν στη θέση του άνδρα ή της γυναίκας; (Θα τον αγκάλιαζα κι εγώ / Θα τον άγγιζα τρυφερά / Θα έπαιζα μαζί του για λίγο / Θα του έλεγα ότι σε λίγο θα πάμε βόλτα / Δεν θα έκανα τίποτα / Θα τον έσπρωχνα να φύγει από τη μέση / Θα του φώναζα ότι δεν πρέπει να φέρεται έτσι) (ΕΠ.5)

10) Μπορείτε να συνθέσεις ένα τραγούδι για την αγάπη του αγοριού για τον παππού του; (ΕΠ.6)

## **Σενάριο 6: Παραλία**

### **Περιγραφή**

Ένα κορίτσι (Αν) βουτάει από έναν γκρεμό και οι φίλοι της - δύο αγόρια (ο ένας είναι ο Nick) και ένα κορίτσι (Κέιτ)- την χειροκροτούν (θαυμασμός), ενώ ένας νεαρός με κινητική δυσλειτουργία μπαίνει με τη βοήθεια ράμπας στη θάλασσα (δύναμη). Δύο παιδιά προσχολικής ηλικίας -ένα αγόρι και ένα κορίτσι- παίζουν με την άμμο, όταν ξαφνικά το αγόρι αρπάζει την τσουγκράνα από το κορίτσι (θυμός, ζήλια, επιθετικότητα).

Συναισθήματα: θαυμασμός, δύναμη, θυμός, ζήλια, επιθετικότητα.

### **Ερωτήσεις**

1) Γιατί τα παιδιά χειροκροτούν την Αν; (την ενθαρρύνουν στην πρώτη της προσπάθεια να κάνει βουτιά από τον βράχο / επιβραβεύουν την ριψοκίνδυνη βουτιά της / εντυπωσιάζονται από την κατάδυση της) (ΕΠ.1)

2) Τι μπορείς να πεις για τον νεαρό με την κινητική δυσλειτουργία; (του αρέσει η θάλασσα / έχει ισχυρή θέληση / είναι δραστήριος και έχει ενδιαφέροντα) (ΕΠ.2)

3) Μπορείς να πεις έναν λόγο για τον οποίο το αγόρι αρπάζει την τσουγκράνα από το κορίτσι στην εικόνα; (θέλει να παίξει με τη συγκεκριμένη τσουγκράνα / θέλει να πάρει πίσω την

τσουγκράνα του / δεν μπορεί να μιλήσει και να ζητήσει την τσουγκράνα / θέλει να πειράξει το κορίτσι για κάτι που συνέβη νωρίτερα) (ΕΠ.2)

4) Πώς νιώθει το αγόρι προσχολικής ηλικίας στην εικόνα; (θυμός, ζήλια, επιθετικότητα) (ΕΠ.2)

5) Τι θα έκανες αν είχες βρεθεί στην ίδια κατάσταση με το κορίτσι προσχολικής ηλικίας της φωτογραφίας; (Θα άρπαζα την τσουγκράνα από το αγόρι / θα τον χτυπούσα / θα του έλεγα ήρεμα να μου τη δώσει πίσω / θα έκλαιγα ή θα φώναζα / θα πήγαινα στη μαμά μου να ζητήσω βοήθεια / θα έπαιρνα μια άλλη τσουγκράνα ή θα έπαιζα άλλο παιχνίδι) (ΕΠ.3)

6) Ποια είναι η σχέση που συνδέει τα τέσσερα παιδιά της εικόνας; (φίλοι/ συγγενείς/ αδέρφια/ συμμαθητές/ μπορεί να έχουν γνωριστεί στις διακοπές) (ΕΠ.4)

7) Τι θα μπορούσε να γίνει προκειμένου να μεγιστοποιηθεί ο αριθμός των ατόμων με κινητικές δυσλειτουργίες που έχουν πρόσβαση στη θάλασσα; (αύξηση της κατασκευής ραμπών στις κύριες παραλίες / ενημέρωση σχετικά με τις τοποθεσίες που υπάρχουν ράμπες/ εθελοντές που συνοδεύουν τα άτομα με δυσλειτουργία στη θάλασσα) (ΕΠ.5)

8) Τι θα συνέβαινε αν πάθαινε βλάβη η ράμπα την ώρα που ο νεαρός άντρας τη χρησιμοποιούσε; (πανικός του άντρα / κλήση για βοήθεια / ατύχημα / παρέμβαση λουόμενου ή συνοδού του για βοήθεια / ενημέρωση των αρμόδιων αρχών για την επιδιόρθωση της βλάβης) (ΕΠ.3)

9) Τι θα γινόταν αν το κορίτσι προσχολικής ηλικίας δεν άφηνε το αγόρι να πάρει την τσουγκράνα; (θα γινόταν σωματική μάχη ανάμεσα σε αυτήν και το αγόρι/ το αγόρι θα υποχωρούσε / τα δύο παιδιά θα φώναζαν και θα διαφωνούσαν λεκτικά / παρέμβαση κάποιου γονιού ή φροντιστή) (ΕΠ.5)

10) Πώς νομίζετε ότι αισθάνεται ο Νικ βλέποντας την Αν να κάνει βουτιά; (ντροπή / χαρά / ζήλια / θαυμασμός / πείσμα / υπερηφάνεια / άγχος / περιέργεια / τρόμος) (ΕΠ.6)

## Σενάριο 7: Σχολική τάξη

### Περιγραφή

Οι μαθητές/μαθήτριες γράφουν ένα τεστ. Ένας από αυτούς κοιτάζει έξω από το παράθυρο (πλήξη), ενώ ένας άλλος (Μάρκο) κοιτάζει το ρολόι του (άγχος, στρες). Την ίδια ώρα, ένας μαθητής προσπαθεί να αντιγράψει από τη συμμαθήτριά του (περιέργεια) και ένα κορίτσι έχει αποκοιμηθεί πάνω στο θρανίο του (κούραση).

Συναισθήματα: πλήξη, άγχος, στρες, περιέργεια, κούραση.

### Ερωτήσεις

- 1) Γιατί το αγόρι κοιτάζει έξω από το παράθυρο; (λόγω πλήξης / σκέφτεται κάτι άσχετο με το μάθημα / κάτι έξω από την τάξη τράβηξε την προσοχή του / λόγω κούρασης / φαντάζεται ότι βρίσκεται κάπου αλλού) (ΕΠ.1)
- 2) Πώς νιώθει ο Μάρκο κοιτάζοντας το ρολόι του; (άγχος / στρες) (ΕΠ.2)
- 3) Τι πιστεύεις ότι θα συμβεί αφού ο/η μαθητής/μαθήτρια προσπαθήσει να αντιγράψει από τη συμμαθήτριά του; (η συμμαθήτρια του θα το καταλάβει και θα θυμώσει / η συμμαθήτρια του θα τον βοηθήσει με τις απαντήσεις / Ο/Η εκπαιδευτικός θα τον δει και θα του κάνει παρατήρηση / θα σταματήσει να προσπαθεί αν δεν καταφέρει να αντιγράψει) (ΕΠ.2)
- 4) Πώς νιώθει η μαθήτρια που έχει αποκοιμηθεί στο θρανίο της; (κούραση) (ΕΠ.2)
- 5) Τι ερωτήσεις θα έκανες σε κάποιον που κοιτούσε αλλού και δεν σας πρόσεχε κατά τη διάρκεια της συζήτησής σας; (Θα τον ρωτούσα αν είναι καλά / αν κάτι τον απασχολεί / αν μπορώ να τον βοηθήσω / αν ενδιαφέρεται για το θέμα που συζητάμε / αν θέλει να μιλήσουμε για κάτι άλλο) (ΕΠ.3)
- 6) Μπορείς να μεταφέρεις τον Μάρκο σε μια άλλη σκηνή, στην οποία θα κοιτούσε επίσης το ρολόι του και θα ένιωθε άγχος ή στρες; (πανελλήνιες εξετάσεις / συμμετοχή σε διαγωνισμό ή αγώνα δρόμου / αναμονή στο νοσοκομείο ή στο γραφείο του γιατρού / ραντεβού με μια κοπέλα που του αρέσει) (ΕΠ.3)
- 7) Γιατί νομίζεις ότι ο/η μαθητής/μαθήτρια προσπαθεί να αντιγράψει από τη συμμαθήτριά του; (λόγω ανεπαρκούς προετοιμασίας για το διαγώνισμα / δεν γνωρίζει καμία απάντηση, επειδή δεν μελέτησε για το διαγώνισμα / θέλει να επιβεβαιώσει τις απαντήσεις του) (ΕΠ.4)

8) Τι θα γινόταν αν Ο/Η εκπαιδευτικός ή η δασκάλα έβλεπε τη μαθήτριά που είχε αποκοιμηθεί στο θρανίο της; (να την ξυπνήσει / να της ζητήσει να απαντήσει σε διάφορες ερωτήσεις για να την κρατήσει ξύπνια / να της μιλήσει ιδιαιτέρως για να μάθει τους λόγους της συμπεριφοράς της / να καλέσει τους γονείς της για να τους ενημερώσει για το περιστατικό και να συζητήσει τις πιθανές αιτίες και λύσεις) (ΕΠ.5)

9) Αν υποθέσουμε ότι θα μπορούσες να βοηθήσεις τον Μάρκο να έχει λιγότερο άγχος, τι θα έκανες; (Θα του πρότεινα να μην κοιτάζει το ρολόι του / Θα του έλεγα ότι είναι σημαντικό να σκέφτεται θετικά και να συγκεντρώνεται στην προσπάθεια να γράψει αυτά που ξέρει / Θα του έλεγα ότι αν δεν τα πάει καλά σε αυτό το τεστ, θα έχει την ευκαιρία να γράψει καλύτερα στο επόμενο / Θα τον αγκάλιαζα και θα του έλεγα ενθαρρυντικά λόγια) (ΕΠ.5)

10) Ποια γνώμη θα σχηματίζατε για τους μαθητές και τις μαθήτριες αυτής της τάξης; (κάθε μαθητής/κάθε μαθήτριά αντιδρά διαφορετικά στην ίδια κατάσταση / κάθε μαθητής/κάθε μαθήτριά έχει διαφορετικές ανάγκες και απαιτεί διαφορετική αντιμετώπιση) (ΕΠ.6)

## **Σενάριο 8: Χώρος αναμονής νοσοκομείου**

### **Περιγραφή**

Μια έγκυος γυναίκα περιμένει καθιστή, ενώ ο σύζυγός της αγγίζει την κοιλιά της (αισιοδοξία). Ένας ηλικιωμένος άνδρας στέκεται έξω από την πόρτα του γιατρού, ενώ κρατάει χαρτιά με ιατρικά αποτελέσματα (λύπη) και ένα κορίτσι που κλαίει κρατάει την κοιλιά του (πόνος).

Συναισθήματα: αισιοδοξία, λύπη, πόνος.

### **Ερωτήσεις**

1) Γιατί το κορίτσι κλαίει κρατώντας την κοιλιά του; (λόγω πόνου) (ΕΠ.1)

2) Πώς νιώθει ο άνδρας και η έγκυος γυναίκα στην εικόνα; (αισιοδοξία) (ΕΠ.2)

3) Μπορείς να πεις έναν λόγο για τη θλίψη του ηλικιωμένου άνδρα στην εικόνα; (άσχημα ιατρικά αποτελέσματα ή διάγνωση για τον ίδιο ή για κάποιο αγαπημένο του πρόσωπο/ περιμένοντας ένα αγαπημένο του πρόσωπο με σοβαρή ασθένεια να βγει από το γραφείο του γιατρού/ κακές σκέψεις για την πορεία της υγείας του ή για το προγραμματισμένο ιατρικό ραντεβού του) (ΕΠ.2)

4) Τι ερωτήσεις θα έκανες σε κάποιον που κρατάει την κοιλιά του κλαίγοντας; (Θα του ζητούσα να μου δείξει πού ακριβώς πονάει / αν χτύπησε και πώς συνέβη αυτό / αν πήρε κάποιο φάρμακο / αν είναι κάτι που του έχει ξανασυμβεί στο παρελθόν και αν ναι, τι είχε κάνει / αν μπορώ να του προσφέρω τη βοήθειά μου) (ΕΠ.3)

5) Τι θα έκανες αν είχες βρεθεί στην ίδια κατάσταση με τον ηλικιωμένο άνδρα της φωτογραφίας; (Θα προσπαθούσα να κάνω θετικές σκέψεις / Θα έκλαιγα / Θα μιλούσα στο γιατρό ή σε κάποιο αγαπημένο μου πρόσωπο για το πώς αισθάνομαι και τι μπορώ να κάνω / Δεν θα μιλούσα σε κανέναν και θα καθόμουν μόνος/μόνη μου) (ΕΠ.3)

6) Ποιο είναι το κίνητρο πίσω από τη συμπεριφορά του άντρα της εικόνας; (να νιώσει το έμβρυο στην κοιλιά της γυναίκας / να δείξει την αγάπη του στη γυναίκα / να εκφράσει την αγάπη του στο έμβρυο / να χαλαρώσει την έγκυο γυναίκα πριν από τη φυσική της εξέταση) (ΕΠ.4)

7) Ποια είναι η σχέση μεταξύ της εγκύου και του άνδρα που αγγίζει την κοιλιά της; (είναι ζευγάρι / είναι δύο στενοί συγγενείς / είναι πολύ καλοί φίλοι) (ΕΠ.4)

8) Τι θα μπορούσε να γίνει για να μειωθεί ο πόνος που νιώθει το κορίτσι της φωτογραφίας; (λήψη παυσίπονου / μετάβαση στο χειρουργείο για χειρουργική επέμβαση / να το εξετάσει ο/η γιατρός και να του προτείνει μια αγωγή για το πρόβλημα του) (ΕΠ.5)

9) Τι θα έκανες αν ήσουν ο γονιός του κοριτσιού; (θα καθόμουν δίπλα της και θα την υποστήριζα με θετικά λόγια/ θα έψαχνα για έναν καλό γιατρό προκειμένου να την εξετάσει το συντομότερο/ θα την αγκάλιαζα και θα τη φιλούσα) (ΕΠ.5)

10) Δημιούργησε έναν νέο χαρακτήρα και περιγράψτε τους λόγους για τους οποίους βρίσκεται στο χώρο αναμονής του νοσοκομείου. (ΕΠ.6)



## Παιχνίδια αναπνοής

Αγγελική Μποτονάκη

Αυτός είναι επίσης ένας διασκεδαστικός τρόπος για να αποκτήσουν οι μαθητές/μαθήτριες γνώσεις και πρακτική εμπειρία σχετικά με τους διαφορετικούς τύπους αναπνοής (φυσιολογική, αργή, γρήγορη, αγωνιώδης και θορυβώδης), με τα σημεία αναγνώρισης της αναπνοής (κοίτα, άκου και αισθάνσου), να ενισχύσουν την αναπνοή τους και να συνηθίσουν να μετρούν μέχρι το 10 για την εκπνοή τους (όπως ο χρόνος που χρειάζονται στον αλγόριθμο για να ελέγξουν τη φυσιολογική αναπνοή).

### Δραστηριότητα 1: Παιχνίδι αναγνώρισης της αναπνοής

#### Περιγραφή

- Ο/Η εκπαιδευτικός χωρίζει τα παιδιά σε τρεις ομάδες
- Σε κάθε γύρο, δύο από τις τρεις ομάδες σηκώνονται από τις θέσεις τους για να παίξουν και η άλλη παρακολουθεί μέχρι να έρθει η σειρά της
- Τα παιδιά της πρώτης ομάδας ξαπλώνουν, προσποιούμενα ότι έχουν καταρρεύσει, και η δεύτερη ομάδα ελέγχει την αναπνοή τους σε ζευγάρια (κάθε παιδί αναπνέει κανονικά, χωρίς προσπάθεια)
- Στη συνέχεια, η τρίτη ομάδα παίρνει τη θέση της πρώτης
- Η δεύτερη ομάδα ξαπλώνει τώρα και η τρίτη ελέγχει (ενώ η πρώτη παρακολουθεί)
- Το ίδιο συμβαίνει άλλη μια φορά με την πρώτη ομάδα να παίρνει τη θέση της δεύτερης και να ελέγχει την αναπνοή τους, έτσι ώστε όλα τα παιδιά να έχουν περάσει και από τις δύο θέσεις (του θύματος και του ελέγχου)
- Ο/Η εκπαιδευτικός επικεντρώνεται κυρίως στην ομάδα ελέγχου
- **Ο έλεγχος γίνεται σε τρία επίπεδα, σύμφωνα με τους τρόπους «Κοίτα, Άκου και Αισθάνσου» για τον έλεγχο της φυσιολογικής αναπνοής**
- Συγκεκριμένα, στον πρώτο γύρο, η ομάδα ελέγχου χρησιμοποιεί τα μάτια της (**Κοίτα**) και εστιάζει στην κίνηση του θώρακα, της κοιλιάς ή των ώμων για να βρει οποιαδήποτε κίνηση του σώματος ως ένδειξη φυσιολογικής αναπνοής

- Στον δεύτερο γύρο, η ομάδα ελέγχου χρησιμοποιεί τα αυτιά της (**Άκου**) και εστιάζει στον ήχο της φυσιολογικής αναπνοής
- Στον τρίτο γύρο, η ομάδα ελέγχου μέσω της αφή (**Αισθάνσου**) προσπαθεί να **αισθανθεί** τον αέρα της αναπνοής της άλλης ομάδας στο μάγουλό της
- Σημείωση: Ο/Η εκπαιδευτικός ρωτάει σε κάθε γύρο την ομάδα ελέγχου αν υπάρχει κάποιος από τους μαθητές/κάποια από τις μαθήτριες που δεν έχει δει, ακούσει ή αισθανθεί την αναπνοή με τον τρόπο που περιγράφεται. Είναι πολύ σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν βιώσει την αναπνοή ενός άλλου ατόμου με τις αισθήσεις τους

### **Στόχος**

Κάθε παιδί να βιώσει πώς είναι να βλέπει, να ακούει και να αισθάνεται την φυσιολογική αναπνοή ενός άλλου ανθρώπου.

### **Προτεινόμενες ερωτήσεις**

Ε (επίπεδο 2): «Μπορείτε να περιγράψετε αυτό που μόλις αισθανθήκατε; Βρήκατε κάποια δυσκολία; Υπήρχε κάτι ιδιαίτερο σε αυτό; Γιατί αυτό είναι τόσο σημαντικό;»

### **Επίπεδα**

Επίπεδο 1: Για 6-8, όσο μεγαλύτερος είναι ο αριθμός των μαθητών/μαθητριών, τόσο περισσότερες φορές θα πρέπει να επαναλαμβάνεται, ώστε όλοι να έχουν μια ολοκληρωμένη εμπειρία.

Επίπεδο 2: Για 8-10, οι μαθητές/μαθήτριες/μαθήτριες μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους ή/και τις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν σε έναν «κύκλο ανατροφοδότησης».

Για τις παραπάνω δραστηριότητες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις **μεγάλες εκπαιδευτικές κάρτες Παιχνίδια αναπνοής** (αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 85-92) και τις **μικρές εκπαιδευτικές κάρτες** (αρχείο PDF μικρών καρτών, σελ. 1-6).

## LIFEFORCE αλγόριθμος BLS

### Εκπαιδευτικές κάρτες

Nadine Rott, Αναστάσης Στεφανάκης

Στην παρούσα ενότητα παρουσιάζονται οι εκπαιδευτικές κάρτες, οι οποίες υποστηρίζουν την εκμάθηση δεξιοτήτων αναζωογόνησης, ανάλογα με τις ηλικιακές ομάδες των παιδιών. Το μαθησιακό αποτέλεσμα επιτυγχάνεται μέσω εικονογραφήσεων, ερωτήσεων και δραστηριοτήτων, σύμφωνα με τα στάδια και τα βήματα του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS.

Οι εκπαιδευτικές κάρτες αποτελούνται από διαχωριστικές κάρτες, μεγάλες κάρτες και μικρές κάρτες, με την μπροστινή και την πίσω πλευρά σχεδιασμένες και επισημασμένες. Οι μικρές κάρτες αναπτύχθηκαν για τους μαθητές/τις μαθήτριες και οι μεγάλες κάρτες για τους/τις εκπαιδευτικούς. Όλες οι μικρές κάρτες είναι γραμμένες με γραμματοσειρά φιλική προς τη δυσλεξία, ώστε να μπορούν να διαβαστούν από όλους τους μαθητές/όλες τις μαθήτριες, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες.

### Κάρτες διαχωριστικών

Οι κάρτες διαχωριστικών είναι μεγάλες κάρτες. Υπάρχει μία κάρτα διαχωριστική ανά στάδιο. Συνεπώς, υπάρχουν συνολικά εννέα κάρτες διαχωριστικών. Στο μπροστινό μέρος, υπάρχει το όνομα του σταδίου και η αντίστοιχη εικόνα. Στο πίσω μέρος φαίνεται η αρίθμηση και αναγράφονται όλα τα βήματα που ανήκουν στο στάδιο.

### Μεγάλες κάρτες (εκπαιδευτικών)

Υπάρχει μία μεγάλη κάρτα ανά στάδιο. Στις μεγάλες κάρτες αναγράφονται όλες οι ερωτήσεις που ανήκουν στο συγκεκριμένο στάδιο και στα επιμέρους βήματά του, οι οποίες περιλαμβάνονται και στις μικρές εκπαιδευτικές κάρτες που αναφέρονται στους μαθητές. Πρώτα αναγράφονται οι ερωτήσεις της κάρτας Βήμα 1 (του κάθε σταδίου αντίστοιχα) με την ένδειξη Β1, στη συνέχεια οι ερωτήσεις της κάρτας Βήμα 2 (Β2) κ.ο.κ. Επίσης, μετά τις ερωτήσεις με τις ενδείξεις ΕΠ.1, ΕΠ.2, ΕΠ.3, ΕΠ.4, ΕΠ.5 ή ΕΠ.6 αναγράφεται το αντίστοιχο επίπεδο της ταξινομίας του Bloom (Armstrong P., 2010).

Για τις παρακάτω δραστηριότητες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις **μεγάλες εκπαιδευτικές κάρτες LIFEFORCE Αλγόριθμος BLS** (αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 93-126).

### **Μικρές κάρτες (παιδιών)**

Υπάρχει μία κάρτα ανά (σχεδόν κάθε) βήμα, για το αντίστοιχο στάδιο του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS. Στο μπροστινό μέρος των μικρών καρτών υπάρχει μια εικόνα, κατάλληλη για το αντίστοιχο βήμα. Επιπλέον, στο κάτω τμήμα της μπροστινής πλευράς της κάρτας, υπάρχει η περιγραφή του βήματος (δηλαδή, αναρωτήσου: «Είναι η κατάσταση ασφαλής για μένα;»). Στο πίσω μέρος κάθε μικρής κάρτας αναγράφεται το στάδιο του αλγόριθμου και υπάρχουν τρεις ερωτήσεις, οι οποίες σχετίζονται με το αντίστοιχο βήμα. Η πρώτη ερώτηση αφορά δεξιότητες σκέψης κατώτερης τάξης (LOTS) από τα επίπεδα 1-3 (Θυμάμαι, Κατανόω, Εφαρμόζω) της ταξινομίας του Bloom. Η δεύτερη και η τρίτη ερώτηση είναι ερωτήσεις που ελέγχουν δεξιότητες σκέψης ανώτερης τάξης (HOTS) από τα επίπεδα 4-6 (Αναλύω, Αξιολογώ, Δημιουργώ) της ταξινομίας του Bloom. Η ταξινόμηση σε LOTS και HOTS, καθώς και στα διάφορα επίπεδα, αντιστοιχεί στην ταξινομία του Bloom (Armstrong P., 2010). Στο κάτω δεξί μέρος της κάρτας υπάρχει η αρίθμηση (π.χ. B2) που δίνει τον αριθμό του βήματος του συγκεκριμένου σταδίου του αλγόριθμου.

Για τις παρακάτω δραστηριότητες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις **μικρές εκπαιδευτικές κάρτες** (αρχείο PDF μικρών καρτών, σελ. 7-74).

Ακολουθούν δραστηριότητες με τις εκπαιδευτικές κάρτες LIFEFORCE αλγόριθμος BLS.

### Εκπαιδευτικές συμβουλές!

- Εάν κάποιος μαθητής/κάποια μαθήτρια δεν σηκώσει το χέρι του/της, ο/η εκπαιδευτικός δεν πρέπει να δώσει τη σωστή απάντηση, αλλά να δώσει ένα στοιχείο που θα βοηθήσει τους μαθητές και τις μαθήτριες.
- Εάν ένας μαθητής/μία μαθήτρια απαντήσει λανθασμένα, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να εμπλέξει την υπόλοιπη τάξη στη συζήτηση χωρίς να επιτρέψει στους άλλους μαθητές και στις άλλες μαθήτριες να κρίνουν την απάντηση. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να ρωτήσει:
  - Ποιος μπορεί να μας βοηθήσει;
  - Τι μας λένε οι οδηγίες των καρτών;
  - Τι λέει ο αλγόριθμος LIFEFORCE;
- Φωνολογικά/σημασιολογικά βοηθήματα για κάθε δραστηριότητα:
  - Ενδεικτικά βοηθήματα (λεκτικά και μη λεκτικά) θα ήταν να δοθεί το αρχικό γράμμα ή η αρχική συλλαβή της λέξης-στόχου.
  - Να βοηθήσετε χρησιμοποιώντας παντομίμα, μιμούμενοι /μιμούμενες τη δράση.
  - Να σχεδιάσετε στον πίνακα στοιχεία της απάντησης ώστε να εκμαιεύσετε τη σωστή απάντηση.

## Δραστηριότητα 1

### Προετοιμασία

Ένα σετ εκπαιδευτικών καρτών των βημάτων του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS.

### Περιγραφή

- Μοιράζετε ισάριθμες κάρτες σε κάθε θρανίο
- Με τη σειρά τους, οι μαθητές/μαθήτριες τραβούν κάρτες και απαντούν στις αναγραφόμενες ερωτήσεις
- Εάν μια ερώτηση είναι πολύ δύσκολη ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να κατευθύνει την απάντηση και να δώσει χρήσιμες συμβουλές (περιγράφοντας την ή ζητώντας βοήθεια από την υπόλοιπη τάξη). Εάν η απάντηση δεν βρεθεί, μπορεί να επιλεγεί μια νέα κάρτα
- Το ζευγάρι των μαθητών που θα απαντήσει σωστά στις περισσότερες ερωτήσεις κερδίζει

## Δραστηριότητα 2

### Προετοιμασία

Ένα σετ εκπαιδευτικών καρτών των βημάτων του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS ανά ομάδα.

### Περιγραφή

- Κάθε ομάδα λαμβάνει ένα σετ από κάρτες
- Η κάθε ομάδα επιλέγει μία κάρτα. Οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να σκεφτούν από κοινού τις απαντήσεις στις ερωτήσεις. Στο τέλος συγκεντρώνουν τα αποτελέσματα που έχουν βρει και τα ανακοινώνουν στην τάξη
- Η ομάδα με τις περισσότερες σωστές απαντήσεις είναι η νικήτρια

## Δραστηριότητα 3

### Προετοιμασία

Ένα σετ εκπαιδευτικών καρτών των βημάτων του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS ανά ομάδα.

## Περιγραφή

Ο στόχος του παιχνιδιού είναι η ομάδα να βρει όσο πιο γρήγορα μπορεί τη σωστή κάρτα σε ένα ζεύγος καρτών (ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει το σενάριο σε κάθε ομάδα και στη συνέχεια να ρωτήσει ποια από τις δύο κάρτες είναι η σωστή). Η ομάδα που θα δείξει και θα ονομάσει σωστά την κάρτα κερδίζει έναν πόντο. Η ομάδα που θα συγκεντρώσει τις περισσότερες σωστές απαντήσεις/πόντους κερδίζει. Εναλλακτικά, τίθεται η ερώτηση σε όλη την τάξη και κάθε μαθητής απαντά ξεχωριστά. Αντίστοιχα νικητής είναι ο μαθητής με τις περισσότερες σωστές απαντήσεις.

## Δραστηριότητα 4

### Προετοιμασία

Ένα σετ εκπαιδευτικών καρτών των σταδίων και των βημάτων του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS.

### Περιγραφή

- Στόχος του παιχνιδιού είναι να είστε η ταχύτερη ομάδα που θα συγκεντρώσει τους περισσότερους πόντους
- Οι κάρτες βρίσκονται στο γραφείο του/της εκπαιδευτικού ή σε δύο θρανία της πρώτης σειράς χωρίς να κάθετα κανένας μαθητής/καμία μαθήτρια σε αυτά
- Ο/Η εκπαιδευτικός λέει το όνομα ενός σταδίου και ένας μαθητής/μία μαθήτρια από κάθε ομάδα πρέπει να βάλει τα αντίστοιχα βήματα στη σωστή σειρά. Ο ταχύτερος/η ταχύτερη κερδίζει και κερδίζει έναν πόντο για την ομάδα του

## Δραστηριότητα 5

### Προετοιμασία

Ένα σετ καρτών των βημάτων του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS ανά μαθητή/μαθήτρια. Ατομικό παιχνίδι.

### Περιγραφή

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. Οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να

εκτελέσουν την αλληλουχία που ακούνε με τις κάρτες τους, να εντοπίσουν και να διορθώσουν το λάθος όσο πιο γρήγορα μπορούν.

## Δραστηριότητα 6

### Προετοιμασία

Ένα σετ εκπαιδευτικών καρτών των βημάτων του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS ανά ομάδα.

### Περιγραφή

Ο/Η εκπαιδευτικός ή ένα μέλος μιας ομάδας αρχίζει να περιγράφει ένα ρεαλιστικό σενάριο και σχεδιάζει στον πίνακα ορισμένα στοιχεία του σεναρίου, καθώς η περιγραφή εξελίσσεται. Η περιγραφή διακόπτεται ξαφνικά και κάθε μέλος της ομάδας κατά σειρά πρέπει να συνεχίσει την περιγραφή βήμα προς βήμα, ακολουθώντας τον αλγόριθμο. Ο/Η εκπαιδευτικός ή η ομάδα μπορεί να προσθέσει στοιχεία που αυξάνουν τη δυσκολία του σεναρίου (ξαφνική βροχόπτωση, η μπαταρία του τηλεφώνου είναι άδεια, ένας από τους παρευρισκόμενους γλιστρά και πέφτει, ανακαλύπτεται ότι ένα τρίτο άτομο από το οποίο ζητήθηκε να καλέσει βοήθεια δεν το έκανε, γίνεται καυγάς, εμφανίζεται ξαφνικά ένας γιατρός κ.λπ.).

## Δραστηριότητα 7

### Προετοιμασία

Ένα σετ εκπαιδευτικών καρτών των σταδίων και των βημάτων του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS ανά ομάδα.

### Περιγραφή

- Κάθε ομάδα πρέπει να δημιουργήσει το δικό της σενάριο ή παιχνίδι καρτών (πρέπει να συμπεριληφθούν παιχνίδια από άλλες χώρες, σενάρια από την καθημερινή ζωή των μεταναστών/προσφύγων, ώστε να απεικονίζονται ρεαλιστικές καθημερινές καταστάσεις των παιδιών)
- Η μία ομάδα λέει το σενάριο και η άλλη ομάδα πρέπει να το παίξει (σαν παιχνίδι ρόλων)



- Τα ομαδικά παιχνίδια παίζονται κυκλικά. Κερδίζει η ομάδα που κάνει λιγότερα λάθη/ καταγράφει τον ταχύτερο χρόνο/ έχει περισσότερες κάρτες κ.λπ.
- Κάθε ομάδα κρατάει σημειώσεις για την άλλη ομάδα και, στο τέλος, συζητούν για τα λάθη και τις παραλείψεις και η μία ομάδα πρέπει να προτείνει στην άλλη τρόπους εξάσκησης στα συγκεκριμένα λάθη που έκανε

## Δραστηριότητα 8

### Προετοιμασία

Ένα σετ εκπαιδευτικών καρτών των σταδίων και των βημάτων του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS ανά ομάδα.

### Περιγραφή

- Στόχος του παιχνιδιού είναι να μαντέψετε σωστά τις κάρτες. Η ομάδα που μαντεύει σωστά τις περισσότερες κάρτες κερδίζει
- Κάθε ομάδα επιλέγει μια κάρτα και έναν μαθητή/μια μαθήτρια 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 οι μαθητές/μαθήτριες της άλλης ομάδας μαντεύουν

## Δραστηριότητα 9

### Προετοιμασία

Ένα φύλλο A4 ανά μαθητή ή το τετράδιο εργασιών τους.

### Περιγραφή

Οι μαθητές/μαθήτριες επιλέγουν ένα στάδιο του αλγόριθμου και καλούνται να το σχεδιάσουν και να απεικονίσουν τα βήματά του χρησιμοποιώντας οπτικά διαγράμματα. Χρησιμοποιούν χρωματικούς μαρκαδόρους για να χρωματίσουν τα στάδια του αλγόριθμου.

## Δραστηριότητα 10

### Προετοιμασία

Ένα σετ εκπαιδευτικών καρτών των σταδίων και των βημάτων του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS ανά ομάδα.

### Περιγραφή

- Όλοι οι μαθητές/όλες οι μαθήτριες της κάθε ομάδας συνθέτουν από κοινού ένα σενάριο χρησιμοποιώντας κάρτες
- Κάθε μέλος της ομάδας έχει συγκεκριμένο ρόλο στο σενάριο και εκτελεί μια συγκεκριμένη ενέργεια. Όλοι/όλες οι μαθητές/μαθήτριες παίζουν το σενάριο. Υπάρχει ένας/μία βοηθός της κάθε ομάδας που κρατάει τις κάρτες και όταν οι μαθητές/μαθήτριες ξεχνούν το βήμα που πρέπει να κάνουν, ο/η βοηθός τους δείχνει την αντίστοιχη κάρτα
- Όταν τελειώσει το σενάριο, κάθε μαθητής/μαθήτρια συζητά τι τον/την δυσκόλεψε, πώς ένωσε, αν τον/την τρόμαξε κάτι, τι του/της άρεσε στο ρόλο του/της, καθώς και ποιον ρόλο θα ήθελε να παίξει την επόμενη φορά

## Δραστηριότητα 11

### Προετοιμασία

Ένα άδειο πλαστικό μπουκάλι νερού 1,5 λίτρου, ένα παλιό μπλουζάκι, 3 λαστιχάκια, μια παλιά εφημερίδα ή περιοδικό ανά μαθητή/μαθήτρια.

### Περιγραφή

- Προαιρετικά, ο μαθητής/η μαθήτρια μπορεί να ζωγραφίσει πάνω στο μπλουζάκι την καρδιά του LIFEFORCE, στο σημείο που είναι η καρδιά
- Το μπουκάλι νερού πρέπει να είναι εντελώς άδειο και το πώμα του να είναι καλά βιδωμένο
- Κάθε μαθητής/μαθήτρια θα πρέπει να τοποθετήσει από ένα λαστιχάκι σε κάθε μανίκι και ένα στο κάτω μέρος της μπλούζας. Έπειτα, θα πρέπει να τοποθετήσει το μπουκάλι από το άνοιγμα του λαιμού κάθετα, στο κέντρο της μπλούζας

- Τέλος, ο μαθητής/η μαθήτρια θα πρέπει να πάρει την εφημερίδα/το περιοδικό που θα χρησιμοποιήσει ως υλικό πλήρωσης και να το τοποθετήσει μέσα στο μπλουζάκι γύρω από το μπουκάλι, φροντίζοντας ώστε το μπουκάλι να παραμείνει ευθυγραμμισμένο στο κέντρο της μπλούζας

## Δραστηριότητα 12

### Προετοιμασία

Ένα σετ εκπαιδευτικών καρτών των σταδίων και των βημάτων του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS ανά ομάδα.

### Περιγραφή

- Με τη βοήθεια των καρτών, οι μαθητές/μαθήτριες μπορούν να συνθέσουν ένα ραπ τραγούδι με τα στάδια ή/και με τα βήματα του αλγόριθμου και η άλλη ομάδα μπορεί να κάνει τη χορογραφία
- Μαζί μπορούν να παρουσιάσουν τον LIFEFORCE αλγόριθμο BLS σε μια σχολική εκδήλωση
- Μπορούν να ζητήσουν τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού φυσικής αγωγής και του/της εκπαιδευτικού μουσικής

## Δραστηριότητα 13

### Προετοιμασία

Δραστηριότητα στην τάξη.

### Περιγραφή

Στο μάθημα των καλλιτεχνικών, οι μαθητές/μαθήτριες μπορούν να αναπαραστήσουν τα στάδια και τα βήματα του αλγόριθμου μέσω ζωγραφικής, κολάζ, γλυπτικής κ.λπ. Κάθε συλλογικό έργο μπορεί στη συνέχεια να αναρτηθεί στους διαδρόμους του σχολείου ή/και να παρουσιαστεί στις εκδηλώσεις του προγράμματος LIFEFORCE.

## Δραστηριότητα 14

### Προετοιμασία

Ένα σετ εκπαιδευτικών καρτών των σταδίων του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS ανά ομάδα για παιδιά 6-8 ετών.

Ένα σετ εκπαιδευτικών καρτών των σταδίων και των βημάτων του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS ανά ομάδα/μαθητή για παιδιά 8-10 ετών.

### Περιγραφή

- Ένα παιχνίδι με κάρτες, που θυμίζει το 3ο εκπαιδευτικό στάδιο της Βασικής Υποστήριξης Ζωής του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης
- Ο/Η εκπαιδευτικός αναφέρει πρώτα τους κανόνες του παιχνιδιού:  
Περιγράφει ένα σενάριο με ένα θύμα που έχει πέσει στο έδαφος. Για τις ηλικίες 6-8, οι μαθητές/μαθήτριες σχηματίζουν ομάδες των 4 ατόμων και τους μοιράζονται οι κάρτες σταδίων του αλγόριθμου. Για τις ηλικίες 8-10 οι κάρτες σταδίων και βημάτων του αλγόριθμου μοιράζονται στους μαθητές ατομικά ή ανά ομάδα. Οι ομάδες/μαθητές θα πρέπει να αποφασίσουν ποια κάρτα σταδίου/βήματος είναι η επόμενη σωστή κάρτα για να σώσουν το θύμα. Ο/Η εκπαιδευτικός θα τρέξει το σενάριο βοηθώντας όλους με τις σωστές κάρτες ώστε να σώσουν όλοι μαζί το θύμα!
- Ο/Η εκπαιδευτικός ρωτά τους μαθητές και τις μαθήτριες αν έχουν ερωτήσεις σχετικά με τη διαδικασία, απαντά σε τυχόν ερωτήσεις και στη συνέχεια μοιράζει όλες τις κάρτες τυχαία, μέχρι να μοιραστούν όλες οι εκπαιδευτικές κάρτες των σταδίων/βημάτων
- Ο/Η εκπαιδευτικός ξεκινά το σενάριο, μέχρι το σημείο όπου ένα θύμα (άνδρας, γυναίκα, παιδί - η ηλικία και το φύλο μπορεί να διαφέρουν κάθε φορά για να αποφευχθεί η προβλεψιμότητα) καταρρέει στο έδαφος. Σε αυτό το σημείο, ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τις ομάδες/μαθητές-μαθήτριες που πιστεύουν ότι έχουν τη σωστή κάρτα βάσει του αλγόριθμου LIFEFORCE να σηκώσουν το χέρι τους. Ο/Η εκπαιδευτικός διορθώνει τις ομάδες/μαθητές-μαθήτριες που έχουν σηκώσει λανθασμένα τα χέρια τους. Όλες οι ομάδες/μαθητές που δείχνουν τη σωστή κάρτα, τραγουδούν τους αντίστοιχους στίχους από το τραγούδι LIFEFORCE

- Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να παιχτούν όλες οι κάρτες με τη σωστή σειρά. Δεν δίνονται ανταμοιβές. Αντίθετα, ο/η εκπαιδευτικός τονίζει ότι η αντιμετώπιση μιας κατάστασης έκτακτης ανάγκης συνήθως περιλαμβάνει ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ!!!

## Απόφραξη αεραγωγού από ξένο σώμα

Simon R. Finke, Katharina Zajackowski, Nadine Rott, Hannes Ecker, Bernd W. Böttiger

Η απόφραξη αεραγωγού από ξένο σώμα περιλαμβάνεται ως προσθήκη στο πρόγραμμα LIFEFORCE, προκειμένου να καταδειχθεί η επέκταση του LIFEFORCE σε άλλα θέματα Πρώτων Βοηθειών, εκτός από τη Βασική Υποστήριξη Ζωής. Καταδεικνύεται με τη χρήση αιτίου-αποτελέσματος.

Η σχέση αιτίου-αποτελέσματος επηρεάζει όλες τις πτυχές της ζωής μας. Διεισδύει στη σκέψη μας και παρακινεί τις ορθολογικές μας πράξεις. Η γνώση του αίτιου και του αποτελέσματος παρέχει τη βάση για την ορθολογική λήψη αποφάσεων και την επίλυση προβλημάτων. Είναι σημαντική σε όλους τους τομείς. Η πρόβλεψη πολλαπλών πιθανών αιτιών και συνεπειών είναι μέρος αυτού που μας βοηθά να λαμβάνουμε αποφάσεις σχετικά με τη σωστή αντίδραση που πρέπει να κάνουμε.

### Περιγραφή βημάτων/καρτών

Η απόφραξη αεραγωγού από ξένο σώμα αποτυπώνεται σε δύο μεγάλες εκπαιδευτικές κάρτες, όπου αναγράφονται τα βήματα και ερωτήσεις και σε τέσσερις μικρές εκπαιδευτικές κάρτες που περιλαμβάνουν οδηγίες αντιμετώπισης με τη μορφή αιτίου-αποτελέσματος.

Στην πρώτη κάρτα γίνεται αναφορά, αρχικά στην ήπια ή μερική απόφραξη αεραγωγού (ο αεραγωγός δεν έχει φράξει πλήρως και το θύμα είναι σε θέση να βήξει, προσπαθώντας να απομακρύνει το ξένο σώμα από τον αεραγωγό του). Σε αυτήν την περίπτωση, η αντίδραση που ενδείκνυται είναι η προτροπή προς το θύμα να συνεχίσει να βήχει.

Στη συνέχεια, γίνεται αναφορά στην ολική απόφραξη αεραγωγού (το θύμα δεν μπορεί να μιλήσει ή να βήξει, αναπνέει με δυσκολία ή δεν αναπνέει καθόλου). Σε αυτήν την περίπτωση, η αντίδραση που ενδείκνυται είναι η υποστήριξη του θώρακα του θύματος με το ένα χέρι και η εφαρμογή 5 χτυπημάτων στην πλάτη, ανάμεσα στις ωμοπλάτες, με την παλάμη του άλλου χεριού. Κρίθηκε σκόπιμο να μην γίνει αναφορά στην τεχνική των κοιλιακών ωθήσεων.

(Μεγάλες εκπαιδευτικές κάρτες Απόφραξη αεραγωγού από ξένο σώμα, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 127-130. Μικρές εκπαιδευτικές κάρτες, αρχείο PDF μικρών καρτών), σελ. 75-82).

## Σενάρια LIFEFORCE BLS

Dr. Federico Semeraro, Dr. Andrea Scapigliati, Alessandra Carenzio, Sara Lo Jacono

### ΜΕΡΟΣ Α (6-8 ετών)

---

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

Για τις παρακάτω δραστηριότητες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις **μεγάλες εκπαιδευτικές κάρτες Σενάρια BLS** (αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 131-150).

## Σενάριο 1

Βρισκόμαστε στην παιδική χαρά μπροστά από το σχολείο, όπου συνήθως τα παιδιά περνούν το 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.

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

### Ερωτήσεις για το σενάριο 1 (6-8):

---

#### Ασφάλεια

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

#### Έλεγχος για αντίδραση

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

#### Έλεγχος για φυσιολογική αναπνοή

1. Περίγραψε 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 κύριες αισθήσεις που χρησιμοποίησες για να ελέγξεις την αναπνοή; ΕΠ.4



## **Κλήση για βοήθεια**

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

## **Θωρακικές συμπίεσεις**

1. Θυμάσαι τι να κάνετε με τα χέρια σου, ενώ περιμένεις το ασθενοφόρο; ΕΠ.1
2. Περιγράψε πως πρέπει να κάνεις θωρακικές συμπίεσεις ΕΠ.1
3. Τι πρέπει να προσέξεις για να κάνεις σωστές θωρακικές συμπίεσεις; ΕΠ.5

## **Εμφυσέςεις διάσωσης**

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

## **Αναζήτηση απινιδωτή**

1. Πώς μοιάζει ένας απινιδωτής (AED); ΕΠ.1
2. Η απινίδωση πρέπει να γίνεται εντός 3-5 λεπτών 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

## Σενάριο 2

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

Άτομα στο σενάριο: υπάρχουν 20 μαθητές/μαθήτριες, ο εκπαιδευτικός που καταρρέει, δύο επιστάτες στο διάδρομο και ένας εκπαιδευτικός που περνάει από το διάδρομο κοντά στην πόρτα (κοντά στην αίθουσα διδασκαλίας, μπορεί εύκολα να ακούσει θορύβους ή φωνές). Ο εκπαιδευτικός μεταφέρει 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.

### Ερωτήσεις για το σενάριο 2 (6-8):

---

#### Ασφάλεια

1. Ποιες είναι οι ερωτήσεις που πρέπει να κάνεις στον εαυτό σου για να ελέγξεις την ασφάλεια; ΕΠ.1
2. Μπορείς να διακρίνεις οποιονδήποτε πιθανό κίνδυνο στην εικόνα; ΕΠ.2
3. Πώς θα ελέγξεις ότι η κατάσταση είναι ασφαλής για εσένα; ΕΠ.5

#### Έλεγχος για αντίδραση

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

### **Έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής**

1. Θυμάσαι πού πρέπει να τοποθετήσεις τα χέρια σου; ΕΠ.1
2. Μπορείς να εξηγήσεις στο νέο σου συμμαθητή/στη νέα σου συμμαθήτρια πώς πρέπει να δράσει; ΕΠ.2
3. Μπορείς να πεις τις κύριες αισθήσεις που χρησιμοποίησες για τον έλεγχο της φυσιολογικής αναπνοής; ΕΠ.4

### **Κλήση για βοήθεια**

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

### **Εμφυσήσεις διάσωσης**

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

### **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

## ΜΕΡΟΣ Β (8-10 ετών)

---

Αυτά τα σενάρια είναι πολύ κοντά στις πραγματικές εμπειρίες των παιδιών, αλλά κάνουν ένα βήμα μπροστά, συμπεριλαμβάνοντας δημόσιους χώρους στην πόλη/χωριό, όχι μόνο αφιερωμένους στα παιδιά - όπως συμβαίνει με τις παιδικές χαρές - και το σπίτι ως ένα μέρος όπου περνούν το χρόνο τους πολύ πιο ανεξάρτητα.

Για τις παρακάτω δραστηριότητες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις **μεγάλες εκπαιδευτικές κάρτες Σενάρια BLS** (αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 131-150).

### Σενάριο 1

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 να 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, ένα φαρμακείο και εφημεριδοπώλης.

### Ερωτήσεις για το σενάριο 1 (8-10):

---

#### Ασφάλεια

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

### **Έλεγχος αντίδρασης**

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

### **Έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής**

1. Μπορείς να εξηγήσεις στους φίλους σου/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

### **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

### **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 της ζωής του άνδρα; ΕΠ.4
3. Τι κάνει τις θωρακικές συμπίεσεις πιο αποτελεσματικές; ΕΠ.5

### **Εμφυσέςεις διάσωσης**

1. Μπορείς να θυμηθείς την διάρκεια 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

### **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

## **Σενάριο 2**

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.

### **Ερωτήσεις για το σενάριο 2 (8-10):**

---

#### **Ασφάλεια**

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

#### **Έλεγχος αντίδρασης**

1. Μπορείς να θυμηθείς τα βήματα που πρέπει να κάνουν για να ελέγξουν εάν 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

#### **Έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής**

1. Πώς θα μπορούσες να χρησιμοποιήσεις τα χέρια σου για να ανοίξεις τον αεραγωγό της μητέρας; ΕΠ.3

2. Πως 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

### **Κλήση για βοήθεια**

1. Μπορείς να θυμηθείς τον αριθμό έκτακτης ανάγκης; ΕΠ.1

2. Γιατί νομίζεις ότι ο τηλεφωνητής/η τηλεφωνήτρια σου ζητάει να παραμείνεις στο τηλέφωνο; ΕΠ.4

3. Ποιες πληροφορίες θα έδινες για να εξηγήσεις τι συμβαίνει; ΕΠ.6

### **Θωρακικές συμπίεσεις**

1. Μπορείτε 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

### **Εμφυσέςεις 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

### **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 του θύματος. Σωστό ή λάθος; ΕΠ.1

3. Γιατί είναι τόσο σημαντική η χρήση του απινιδωτή; ΕΠ.2

## LIFEFORCE Μουσική (τραγούδια, μουσικές δραστηριότητες - παιχνίδια)

Χριστιάνα Αδαμοπούλου, Ιωάννα Ετμεκτσόγλου

Στο πλαίσιο του προγράμματος LIFEFORCE, έχουν αναπτυχθεί μουσικές δραστηριότητες και τραγούδια για την εκπλήρωση μεγάλου αριθμού εκπαιδευτικών στόχων του προγράμματος. Ορισμένες από τις δεξιότητες που επιδιώκουμε να αναπτύξουν οι μαθητές/μαθήτριες μέσω των παρακάτω μουσικών δραστηριοτήτων και τραγουδιών, σχετίζονται με τις πληροφορίες που θα πρέπει να παρέχουν οι μαθητές/μαθήτριες στο ιατρικό προσωπικό κατά την κλήση έκτακτης ανάγκης. Η αντίληψη και η ασφαλής εκμάθηση της πλευρικότητας (δεξιά και αριστερά), όπως αυτή αναφέρεται στο δικό τους σώμα καθώς και στο σώμα ενός ατόμου που βρίσκεται απέναντί τους ή στέκεται με την πλάτη προς το μέρος τους, είναι μια δεξιότητα που χρειάζεται όταν ένα παιδί περιγράφει την κατάσταση του ατόμου στο πάτωμα και το πού βρίσκεται. Για το σκοπό αυτό προτείνουμε το τραγούδι «Δεξιά και αριστερά για μένα και για σένα».

Μία άλλη ομάδα δραστηριοτήτων επικεντρώνεται στην ανάπτυξη της επίγνωσης του ήχου στο περιβάλλον, όπως ο εντοπισμός του ήχου. Η αντίληψη από ποια κατεύθυνση προέρχεται ένας ήχος ή η διάκριση μεταξύ ενός ήχου που πλησιάζει και ενός ήχου που απομακρύνεται είναι βασικές δεξιότητες για την ασφαλή προσέγγιση ενός ατόμου και την παραμονή του στον τόπο του ατυχήματος. Μια εξίσου σημαντική δεξιότητα είναι η αντίληψη ενός ή περισσότερων ήχων-στόχων ανάμεσα σε πολλούς ήχους που μπορεί να λειτουργούν ως αποκρύπτοντες. Αυτή η δεξιότητα θα ήταν σημαντική στην προσπάθεια να ακούσει κανείς μια αναπνοή ή να μιλήσει στο τηλέφωνο με το προσωπικό έκτακτης ανάγκης ενώ υπάρχει έντονη κυκλοφορία ή άλλες πηγές θορύβου γύρω του.

Τέσσερα από τα πέντε τραγούδια LIFEFORCE έχουν ως κύριο στόχο την καθιέρωση στη μακροπρόθεσμη μνήμη των μαθητών/τριών του σταθερού παλμού των 110-120 bpm (για CPR) και την απομνημόνευση ενός συνόλου βημάτων (ενεργειών) που θα πρέπει να εκτελεστούν χωρίς καθυστέρηση και με τη σωστή σειρά. Σε αυτές τις περιπτώσεις, τα τραγούδια λειτουργούν ως 'διευκολυντές' της μνήμης αλλά ταυτόχρονα ως κίνητρα και ρυθμιστές των συναισθημάτων. Μπορούν να μετατρέψουν μια χρονοβόρα και απαιτητική μαθησιακή δραστηριότητα σε μια παιγνιώδη διασκεδαστική πράξη, ειδικά αν συνδυαστούν με κινήσεις και συνοδεία που παίζουν οι ίδιοι/ίδιες οι μαθητές/μαθήτριες. Τελευταίο αλλά



όχι λιγότερο σημαντικό θεωρείται ο συναισθηματικός αντίκτυπος των τραγουδιών. Το ισχυρό ίχνος τους στη μνήμη μαζί με την καθησυχαστική μελωδική, ρυθμική και αρμονική συνέχεια και σταθερότητα, λειτουργούν ως κυματοθραύστες απέναντι στο συναισθηματικό σοκ που ακολουθεί τη θέαση ενός ατόμου που βρίσκεται σε σοβαρό κίνδυνο. Ένα τέτοιο σοκ, συνήθως παρεμβαίνει στη μνήμη και μπορεί να οδηγήσει τον μάρτυρα σε κατάσταση παγώματος και απώλειας μνήμης. Σε αυτές τις δύσκολες στιγμές, τα τραγούδια έρχονται ευκολότερα στη μνήμη και μαζί με αυτά, τα βήματα της διαδικασίας ξεδιπλώνονται το ένα μετά το άλλο.

### Γενικές μουσικοπαιδαγωγικές συμβουλές για τον/την εκπαιδευτικό

---

Ο/η εκπαιδευτικός της τάξης μπορεί να βρει παρακάτω έναν σύντομο κατάλογο γενικών συμβουλών διδασκαλίας-μάθησης για την επιτυχή εφαρμογή των προτεινόμενων μουσικών δραστηριοτήτων ή παιχνιδιών.

- Ξεκινήστε τη διδασκαλία σας με ήχους και όχι με νότες στο πεντάγραμμα!
- Από τους ήχους προχωρήστε σε εικονίδια (εικόνες, σχέδια) και τέλος σε σύμβολα (νότες στο πεντάγραμμα),
- Να θυμάστε με τη σωστή σειρά τους τρεις τρόπους αναπαράστασης της πραγματικότητας: σωματικός, εικονικός, συμβολικός (Bruner, στο MacBlain, 2018).
- Το κλείσιμο των ματιών μπορεί να βοηθήσει κάποια παιδιά να συγκεντρωθούν στους ήχους και στην ακρόαση.

Κατά τη διδασκαλία ενός νέου τραγουδιού:

- Αφήστε τους μαθητές να ακούσουν ολόκληρο το τραγούδι πριν να προσπαθήσουν να μάθουν τις φράσεις του.
- Όταν τραγουδάτε όλοι την ίδια μελωδία, όλοι οι μαθητές/όλες οι μαθήτριες πρέπει να ξεκινούν το τραγούδι τους από την ίδια νότα.
- Παίξτε ή τραγουδήστε την πρώτη νότα ενός τραγουδιού, αφήστε τους μαθητές/τις μαθήτριες να την ακούσουν προσεκτικά και στη συνέχεια ζητήστε τους να την τραγουδήσουν εσωτερικά πριν αρχίσουν να τραγουδούν όλοι μαζί.

- Προετοιμάστε την ομάδα για να αρχίσουν να τραγουδούν όλοι μαζί στο ρυθμό.
  - ο Σηκώστε τα χέρια σας
  - ο Κάνετε οπτική επαφή με όλους και
  - ο Κάνετε μια σιωπηλή κίνηση του χεριού προς τα πάνω (ετοιμαστείτε και) πριν από την αποφασιστική κίνηση που θα τους καλεί να τραγουδήσουν.
- Τις περισσότερες--αλλά όχι όλες τις φορές--ένα τραγούδι αρχίζει από την τονική του νότα (την πρώτη νότα της κλίμακάς του) και σχεδόν όλες τις φορές τελειώνει στην τονική του νότα. Η τονική είναι ο ήχος στον οποίο το τραγούδι φαίνεται σαν να «αναπαύεται», να «βρίσκεται στο σπίτι του», ή να έχει ολοκληρώσει το μελωδικό του ταξίδι.
- Αν οι μαθητές/μαθήτριες--ιδιαίτερα οι μεγαλύτεροι/μεγαλύτερες--διστάζουν να τραγουδήσουν, θα μπορούσατε να τους επιτρέψετε να χρησιμοποιούν εκφραστική ρυθμική απαγγελία, όπως στη ραπ. Αυτό τείνει να αυξάνει τη συμμετοχή και το κίνητρο.
- Προσθέστε μουσική συνοδεία στο τραγούδι! Τείνει επίσης να ενισχύει το κίνητρο.
- Ακόμα και τα απλά κρουστά σώματος, όπως το χειροκρότημα, το χτύπημα των δακτύλων ή το κτύπημα των ποδιών, είναι δυνατόν να αυξήσουν το ενδιαφέρον και τη συμμετοχή των μαθητών/μαθητριών.
- Η ανάπτυξη συνοδευτικών κινήσεων που αντιστοιχούν στους στίχους ή/και στη μουσική ενός τραγουδιού, θα μπορούσε να διευκολύνει τη μάθηση και τη μακροπρόθεσμη μνήμη των στίχων, της μελωδίας και της φόρμας/δομής του τραγουδιού.
- Μην τραγουδάτε ολόκληρο το τραγούδι στο ίδιο επίπεδο έντασης. Πιο σιγανά και πιο δυνατά μέρη, τονισμοί και σιωπές προσθέτουν εκφραστικότητα και ενδιαφέρον στο τραγούδι. Προσθέτουν επίσης ποικιλία και το καθιστούν πιο ελκυστικό στους τραγουδιστές και στους ακροατές.
- Οι μαθητές χρειάζεται να επαναλάβουν ένα τραγούδι πολλές φορές, ώστε να μάθουν τους στίχους και τη μελωδία καλά. Κάντε τις επαναλήψεις ελκυστικές και ενδιαφέρουσες και όχι ΒΑΡΕΤΕΣ! Μπορείτε να το πετύχετε αυτό προσθέτοντας κάτι καινούργιο κάθε φορά. Τραγουδήστε με ερώτηση - απάντηση, τραγουδήστε με τη

σειρά, τραγουδήστε μιμούμενοι τους μπαμπάδες ή τις μαμάδες, τραγουδήστε τον πρώτο στίχο γρήγορα και τον δεύτερο αργά κ.λπ.

## Μουσικές δραστηριότητες – παιχνίδια

---

(Μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα LIFEFORCE τραγούδια, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 151, 152).

### Δραστηριότητα 1: Πλησιάζει ή απομακρύνεται; Ακουστικός εντοπισμός και φαινόμενο Doppler.

#### Περιγραφή

Σε έναν ανοιχτό χώρο, όπως η αυλή του σχολείου, μια ομάδα συμμετεχόντων/συμμετεχουσών στέκεται κοντά ο/η ένας/μία στον άλλον/η σε μια άκρη του χώρου κρατώντας τα μάτια τους κλειστά. Στην απέναντι άκρη του χώρου ένας συμμετέχων/μία συμμετέχουσα κάθε φορά αναλαμβάνει το ρόλο της «ηχομηχανής». Κρατώντας έναν μετρονόμο που κάνει κλικ ή ένα κινητό τηλέφωνο που παίζει ένα τραγούδι σε σταθερή ένταση, κινείται είτε προς την ομάδα είτε μακριά από την ομάδα. Τα μέλη της ομάδας πρέπει να λένε «ι» όταν νομίζουν ότι η «ηχομηχανή» πλησιάζει και «ο» όταν νομίζουν ότι απομακρύνεται.

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές και τις μαθήτριες να κάνουν τα εξής:

- Κάντε με τη φωνή σας τον ήχο ενός παιδιού που πλησιάζει και μιλάει.
- Κάντε με τη φωνή σας τον ήχο ενός παιδιού που απομακρύνεται και μιλάει.
- Κάντε με τη φωνή σας τον ήχο μιας μοτοσικλέτας που πλησιάζει.
- Κάντε με τη φωνή σας τον ήχο μιας μοτοσικλέτας που απομακρύνεται
- Κάντε με τη φωνή σας τον ήχο ενός ασθενοφόρου που πλησιάζει.
- Κάντε με τη φωνή σας τον ήχο ενός ασθενοφόρου που απομακρύνεται

#### Προτεινόμενες ερωτήσεις για τους μαθητές και τις μαθήτριες

Ε. Πώς μπορούμε να καταλάβουμε μόνο με την ακρόαση αν κάτι που παράγει ήχο μας πλησιάζει ή απομακρύνεται;

**A.** Όταν κάτι που παράγει ήχο μας πλησιάζει, ο ήχος του γίνεται όλο και πιο δυνατός και επίσης όλο και πιο ψηλός (δηλαδή ακούγεται σταδιακά όλο και περισσότερο σαν τη φωνή μιας σοπράνο).

Όταν κάτι που παράγει ήχο απομακρύνεται από εμάς, ο ήχος του γίνεται όλο και πιο ήπιος και επίσης όλο και πιο χαμηλός (δηλαδή ακούγεται σταδιακά περισσότερο σαν το μπάσο).

### **Επίπεδα**

Επίπεδο 1: Η δραστηριότητα λαμβάνει χώρα μέσα στην τάξη ή σε έναν περιορισμένο χώρο όπου είναι ευκολότερο για τους μαθητές/τις μαθήτριες να εντοπίσουν τον ήχο.

Επίπεδο 2: Η δραστηριότητα λαμβάνει χώρα σε μεγαλύτερους χώρους, όπως η αυλή του σχολείου ή ακόμη και ένα πάρκο κοντά στο σχολείο ή ένα μέρος όπου ακούγονται άλλοι θόρυβοι στο παρασκήνιο, αυξάνοντας το επίπεδο δυσκολίας.

### **Επέκταση**

Η δραστηριότητα μπορεί να εφαρμοστεί στη διδασκαλία-μάθηση βασικών εννοιών του ήχου στο μάθημα της φυσικής, όπως ο εντοπισμός του ήχου, το πλάτος και η συχνότητα των ηχητικών κυμάτων καθώς και το φαινόμενο Doppler.

### **Μαθησιακές δυσκολίες**

Πρόκειται για μια χρήσιμη δραστηριότητα για μαθητές/μαθήτριες με προβλήματα στην ακουστική αντίληψη λόγω μαθησιακών δυσκολιών ή/και άλλων αναπτυξιακών διαταραχών. Μπορεί να εκτελεστεί σε μικρές ομάδες τεσσάρων έως έξι μαθητών/μαθητριών, καθώς η συμμετοχή ολόκληρης της τάξης μπορεί να προκαλέσει υπερδιέγερση στα παιδιά με αισθητηριακές διαταραχές ή/και μαθησιακές δυσκολίες.

## **Δραστηριότητα 2. Ακουστική σύνθεση και ανάλυση**

### **Περιγραφή**

Σε ομάδες των 5-6 ατόμων, οι μαθητές/μαθήτριες πειραματίζονται με τους ακόλουθους τύπους ήχων που μπορούν να παραχθούν με μέσο το χαρτί. Στη συνέχεια, ως ομάδα συνθέτουν ένα μουσικό έργο χρησιμοποιώντας τους ήχους αυτούς βάζοντάς τους σε όποια

σειρά θέλουν. Αφού οριστικοποιήσουν τη μουσική τους σύνθεση, φτιάχνουν μία συνοδευτική παρτιτούρα για τη σύνθεση. Η παρτιτούρα προκύπτει από τους μαθητές, οι οποίοι σχεδιάζουν αποτυπώνοντας έτσι τον κάθε τύπο ήχου με το χαρτί. Μπορούν, εάν θέλουν, να χρησιμοποιήσουν την εικονική αυτή παρτιτούρα, προκειμένου να διδάξουν σε άλλα παιδιά πώς θέλουν να παιχτεί η σύνθεσή τους.

Είδη ήχων που μπορούν να παραχθούν με μέσο το χαρτί:

- Χαρτί που το κάνουμε κομματάκια
- Φυσάμε το χαρτί – το πετάμε στον αέρα
- Σκίζουμε το χαρτί
- Πετάμε το χαρτί στο πάτωμα σαν μπάλα
- Τρίβουμε δύο κομμάτια χαρτιού μεταξύ τους
- Χτυπάμε ένα χαρτί επάνω σε σκληρό αντικείμενο
- Χτυπάμε με δύναμη το χαρτί στον αέρα

### **Επίπεδα**

Επίπεδο 1: Η δραστηριότητα εκτελείται από τον/την εκπαιδευτικό, ο/η οποίος/α είναι υπεύθυνος/η να «συλλέξει» τους ήχους και να βοηθήσει τους μαθητές να ζωγραφίσουν τους ήχους σε χαρτιά (ένα χαρτί για κάθε ήχο). Αφού συγκεντρώσουν όλες τις εικόνες των ήχων, οι μαθητές/μαθήτριες καλούνται να αποφασίσουν πώς θα τις συνδυάσουν.

Επίπεδο 2: Οι μαθητές/μαθήτριες στις αντίστοιχες ομάδες τους ζωγραφίζουν τους ήχους σε χαρτιά (ένα χαρτί για κάθε ήχο). Αφού συγκεντρώσουν όλες τις εικόνες των ήχων, οι μαθητές/μαθήτριες καλούνται να αποφασίσουν πώς θα τους συνδυάσουν. Κάνουν πρόβα τη σύνθεσή τους και στο τέλος κάθε ομάδα παρουσιάζει τη δική της σύνθεση στην τάξη.

### **Επέκταση**

Η δραστηριότητα μπορεί να μεταφερθεί σε άλλα διδακτικά αντικείμενα όπως η φυσική ή η μελέτη περιβάλλοντος. Για παράδειγμα, οι μαθητές/μαθήτριες μπορούν να κάνουν μια σύνθεση για τον «κύκλο του νερού». Ήχοι εμπνευσμένοι από τα στάδια του κύκλου του νερού

(εξάτμιση, συμπύκνωση, κατακρήμνιση και συλλογή) αποτελούν μια σύνθεση. Ένα άλλο παράδειγμα είναι μια σύνθεση για τις τέσσερις εποχές του χρόνου.

### **Μαθησιακές δυσκολίες**

Η χρήση σχεδίων μπορεί να είναι πολύ αφηρημένη για τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες. Τα σχέδια μπορούν να αντικατασταθούν από κάρτες ή φωτογραφίες των προτεινόμενων κινήσεων-ήχων. Εάν ο/η εκπαιδευτικός κάνει χρήση φωτογραφιών ή καρτών, θα μπορούσε να δουλέψει εκ των προτέρων με τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες ή άλλες ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ατομικά ή σε ζευγάρια, παρέχοντας ασκήσεις αντιστοίχισης των φωτογραφιών/καρτών με τον παραγόμενο ήχο, ήχο τον οποίο το παιδί/τα παιδιά θα καθοδηγούνται να εκτελέσουν. Μετά από αυτή την προετοιμασία, το παιδί/τα παιδιά θα μπορούσαν να ενταχθούν σε μια ομάδα επιπέδου 1.

### **Δραστηριότητα 3. Ακουστικό προσκηνίο και υπόβαθρο: Κυνήγι μηνυμάτων**

#### **Περιγραφή**

Η ομάδα σχηματίζει δύο αντικριστές σειρές. Η μία σειρά αναλαμβάνει τα μέλη της να είναι οι «μεταφορείς μηνυμάτων» (carriers) και η άλλη αναλαμβάνει να επικαλύπτει τα μηνύματα (maskers). Οι «μεταφορείς μηνυμάτων» πρέπει να περάσουν μια πρόταση από άτομο σε άτομο προς την ίδια κατεύθυνση, που αποφασίζεται στην αρχή του παιχνιδιού (είτε αριστερά είτε δεξιά), χωρίς να γυρίσουν να κοιτάξουν το πρόσωπο του παραλήπτη του μηνύματος. Αντίθετα, κοιτάζουν το πρόσωπο του παιδιού της ομάδας στην αντίθετη γραμμή που «επικαλύπτει / κρύβει τα μηνύματα». Ενώ οι «μεταφορείς μηνυμάτων» προσπαθούν να μεταδώσουν το μήνυμα ώστε να φτάσει τελικά στο τελευταίο άτομο της σειράς τους, τα μέλη της ομάδας που έχουν αναλάβει να «κρύβουν τα μηνύματα» παράγουν ταυτόχρονα ένα είδος ήχου που δίνεται από τον αρχηγό του παιχνιδιού.

Οι πιθανοί ήχοι απόκρυψης περιλαμβάνονται στον ακόλουθο κατάλογο.

Κατάλογος πιθανών ήχων κάλυψης:

- ήχοι του στόματος
  - οποιοδήποτε ήχοι συμφώνων στη γλώσσα των μαθητών/μαθητριών, οποιοδήποτε ήχοι της γλώσσας ή των χειλιών, εξαιρουμένων των φωνηέντων
- ήχοι του χεριού
  - οποιοδήποτε ήχοι με τα δάχτυλα πάνω σε άλλα δάχτυλα, συμπεριλαμβανομένου του χτυπήματος της παλάμης των χεριών, ήχοι από τρίψιμο ή χτύπημα με το χέρι στα πόδια, στο στήθος ή στην κοιλιά
- ήχοι παπουτσιών
  - ήχοι που γλιστρούν ή τρίβονται
- ήχοι στυλό
  - Κρατούν δύο στυλό ο καθένας και τα χτυπούν ή τα τρίβουν μεταξύ τους.

#### Προτεινόμενες ερωτήσεις για τους μαθητές/τις μαθήτριες

Οι ερωτήσεις που θα συζητηθούν στο πλαίσιο του παιχνιδιού είναι οι εξής:

- Πόσο μακριά φτάνει το μήνυμα κάθε φορά;
- Πόσο διαφορετικό γίνεται στην πορεία;
- Ποιοι ήχοι από τα παιδιά που «έκρυβαν το μήνυμα» έκαναν τη μεγαλύτερη ζημιά στο μήνυμα;
- Ποια θα ήταν η διαφορά στο φαινόμενο της απόκρυψης αν εκείνοι που έκρυβαν το μήνυμα χρησιμοποιούσαν ένα άλλο λεκτικό μήνυμα στην ίδια γλώσσα;
- Τι θα γινόταν αν ήταν ένα άλλο λεκτικό μήνυμα σε ξένη γλώσσα;
- Ποιους ήχους απόκρυψης του μηνύματος θυμούνται να έχουν βιώσει στην καθημερινή τους ζωή τα μέλη της ομάδας;

## Επίπεδα

Επίπεδο 1: Η δραστηριότητα μπορεί να διεξαχθεί με μικρότερο αριθμό μαθητών («φορείς μηνυμάτων» και «εκείνων που επικαλύπτουν/κρύβουν τα μηνύματα»). Το μήκος της πρότασης μπορεί να είναι μικρό (3 ή 4 λέξεις). Στους μαθητές και στις μαθήτριες θα μπορούσε να δοθεί περιορισμένη επιλογή κατηγοριών ήχων απόκρυψης (π.χ. θα πρέπει να επιλέξουν μόνο μεταξύ ήχων παπουτσιών και ήχων στυλό).

Επίπεδο 2: Όπως περιγράφεται στην αρχική περιγραφή της δραστηριότητας.

## Επέκταση

Η φράση που «περνάει» κάθε μαθητής/κάθε μαθήτρια στον διπλανό του/στη διπλανή της μπορεί να είναι ένας κανόνας γραμματικής/μαθηματικών/φυσικής ή μια σύντομη περιγραφή ενός ιστορικού γεγονότος.

Οι μαθητές/μαθήτριες θα μπορούσαν να κάνουν δύο σύντομες ηχογραφήσεις από δύο τοποθεσίες, μία σε ένα αστικό περιβάλλον με κίνηση και μία σε ένα κοντινό πάρκο. Θα άκουγαν προσεκτικά στην τάξη την κάθε ηχογράφιση και θα κατέγραφαν όλους τους ήχους που ακούνε. Ποιες ηχητικές πηγές αναγνωρίζουν σε κάθε μία από αυτές; Αναγνωρίζουν ορισμένους ήχους που μπορεί να καλύπτουν άλλους ήχους; Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι συνέπειες; Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι δυνατότητες βελτίωσης;

## Μαθησιακές δυσκολίες

Οι μαθητές/μαθήτριες με μαθησιακές δυσκολίες μπορούν να συμμετέχουν στην αρχή της αλυσίδας.

## Δραστηριότητα 4. Αναγνώριση του ηχοχρώματος και γρήγορη ανταπόκριση με κίνηση σε ακουστικά ερεθίσματα

### Περιγραφή

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στην τάξη τέσσερα διαφορετικά όργανα, το καθένα με ξεχωριστό ηχοχρώμα, για παράδειγμα: μαράκες, τύμπανο χειρός, κύμβαλο και ξύλινη κασετίνα. Ο ήχος κάθε οργάνου αντιστοιχεί σε μια συγκεκριμένη κίνηση του σώματος, όπως βήμα μπροστά, βήμα πίσω, άλμα και κούνημα. Οι μαθητές/μαθήτριες αρχικά μπορούν να



έχουν οπτική και ακουστική πρόσβαση στην παραγωγή του ήχου και μετά από μερικές φορές, μπορούν να γυρίσουν την πλάτη τους στον/στην εκπαιδευτικό ώστε να μπορούν μόνο να ακούν. Οι μαθητές/μαθήτριες που δεν ανταποκρίνονται κατάλληλα στους ήχους γίνονται σιωπηλοί ακροατές-θεατές μέχρι να κερδίσει ένας/μία (ή περισσότεροι/περισσότερες) μαθητές/μαθήτριες.

### **Επίπεδα**

Επίπεδο 1: Όπως περιγράφεται παραπάνω ή χρησιμοποιώντας μόνο δύο όργανα και δύο είδη αντίστοιχων κινήσεων του σώματος.

Επίπεδο 2: Η δραστηριότητα μπορεί να εκτελεστεί με περισσότερα όργανα και κινήσεις.

### **Επέκταση**

Η δραστηριότητα μπορεί να μεταφερθεί στη φυσική αγωγή. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να εισαγάγει μια ποικιλία νέων κινήσεων (όπως το τέντωμα με τα χέρια, τα πόδια, το κεφάλι κ.λπ.)

### **Μαθησιακές δυσκολίες**

Οι μαθητές/μαθήτριες με μαθησιακές δυσκολίες μπορούν να έχουν οπτική επαφή με τα όργανα που παίζονται.

Το παιχνίδι θα μπορούσε επίσης να παιχτεί με ζευγάρια στην ομάδα, και οι μαθητές/μαθήτριες που έχουν οποιοσδήποτε δυσκολίες θα μπορούσαν να συνδυαστούν από τον/την εκπαιδευτικό με μαθητές/μαθήτριες που δεν φαίνεται να έχουν δυσκολίες να ανταποκριθούν σε αυτό το παιχνίδι.

## Δραστηριότητα 5. Δάχτυλα ή παλάμες;

(δραστηριότητα με μικρή εκπαιδευτική κάρτα ΜΠ-01)

### Περιγραφή

#### Α ΠΛΕΥΡΑ της κάρτας

Δάχτυλα ή παλάμες;

- Πειραματιστείτε να χτυπάτε παλαμάκια με τους δύο παρακάτω τρόπους. Στη συνέχεια, Ο/Η εκπαιδευτικός θα μπορούσε να σας δώσει οπτικές ή προφορικές εντολές για μοτίβα που μπορείτε να παίξετε με παλαμάκια ως ομάδα.
  - με δύο δάχτυλα του ενός χεριού να χτυπούν δύο δάχτυλα του άλλου χεριού ή
  - με τις παλάμες και των δύο χεριών σε σχήμα κούπας

#### Β ΠΛΕΥΡΑ της κάρτας

Δάχτυλα ή παλάμες;

- Σταθείτε πλάτη με πλάτη. Ποιο από τα παρακάτω μοτίβα χειροκροτεί ο φίλος σας/η φίλη σας;
  1. δάχτυλα, δάχτυλα, παλάμες, παλάμες
  2. παλάμες, παλάμες, δάχτυλα, δάχτυλα
  3. δάχτυλα, παλάμες, δάχτυλα, παλάμες
  4. παλάμες, δάχτυλα, παλάμες, δάχτυλα

### Επίπεδα

Επίπεδο 1: Αρχικά, η δραστηριότητα μπορεί να εκτελεστεί με συνδυασμό τριών διαφορετικών χτύπων στη σειρά (π.χ. δάχτυλα, παλάμες, παλάμες/δάχτυλα, παλάμες, δάχτυλα).

Επίπεδο 2: Η δραστηριότητα μπορεί να εκτελεστεί με συνδυασμό πέντε ή έξι ήχων στη σειρά.

### Επέκταση

Στο μάθημα της μουσικής, οι μαθητές/μαθήτριες θα μπορούσαν να αντικαταστήσουν τα δύο είδη παλαμάκια με δύο νότες στο πιάνο ή στο ξυλόφωνο και να κατασκευάσουν μελωδικά

μοτίβα ομάδων των 4 όπως παραπάνω. Η σιωπή θα μπορούσε να προστεθεί στις επιλογές για τον σχηματισμό των μοτίβων των 4 χτύπων.

Η δραστηριότητα θα μπορούσε επίσης να μεταφερθεί στη μαθηματική και καλλιτεχνική εκπαίδευση, εισάγοντας τις έννοιες του προτύπου και του μοτίβου.

### **Μαθησιακές δυσκολίες**

Οι μαθητές/μαθήτριες με μαθησιακές δυσκολίες μπορούν να επιλέξουν το σωστό μοτίβο από κάρτες που δείχνουν με ευκρίνεια την ενέργεια που παράγει τον ήχο.

Ο/Η εκπαιδευτικός θα μπορούσε να προετοιμάσει κάρτες με διαβαθμισμένα επίπεδα αφαίρεσης, ξεκινώντας με φωτογραφίες των αντίστοιχων κινήσεων, στη συνέχεια να προχωρήσει στη χρήση σχεδίων και στο τέλος στη χρήση λέξεων (συμβολικό επίπεδο) για τις κινήσεις που παράγουν κάθε ήχο. Αφού εξασκηθούν σε αυτά τα τρία επίπεδα, οι μαθητές/μαθήτριες με μαθησιακές δυσκολίες θα μπορούσαν ενδεχομένως να συμμετέχουν πιο αποτελεσματικά στο ομαδικό παιχνίδι.

### **Δραστηριότητα 6. Ποιος χτυπάει παλαμάκια;**

(δραστηριότητα με μικρή εκπαιδευτική κάρτα ΜΠ-02)

#### **Περιγραφή**

##### **A ΠΛΕΥΡΑ της κάρτας**

- Βρίσκεστε στο κέντρο του κύκλου που αποτελείται από όλα τα μέλη της ομάδας σας. Στέκονται δίπλα-δίπλα, κοιτάζοντας σας.
- Κλείστε τα μάτια σας για λίγο, ώστε ο/η αρχηγός να δείξει τον/την συμμετέχοντα/συμμετέχουσα που θα είναι εκείνος/εκείνη που θα χτυπάει παλαμάκια.

##### **B ΠΛΕΥΡΑ της κάρτας**

- Ανοίξτε τα μάτια σας. Όλοι οι συμμετέχοντες/όλες οι συμμετέχουσες τραγουδούν μαζί ένα τραγούδι και προσποιούνται ότι χτυπούν τα χέρια τους πίσω από την πλάτη τους.
- Μόνο ένας μαθητής/μια μαθήτρια χτυπάει πραγματικά παλαμάκια.

- Ακούστε προσεκτικά, μπορείτε να βρείτε ποιος/ποια είναι;

### **Επίπεδα**

Επίπεδο 1: Αρχικά, η δραστηριότητα μπορεί να εκτελεστεί χωρίς να τραγουδήσετε, μόνο με τον μαθητή/τη μαθήτρια που χειροκροτεί με τα χέρια του/της πίσω από την πλάτη του/της, ενώ οι υπόλοιποι/υπόλοιπες μαθητές/μαθήτριες της ομάδας προσποιούνται ότι χειροκροτούν. Όταν και εφόσον οι μαθητές/μαθήτριες εκτελούν με άνεση το παιχνίδι, μπορεί να προστεθεί το τραγούδι.

Επίπεδο 2: Η δραστηριότητα μπορεί να εκτελεστεί με περισσότερους/περισσότερες από έναν μαθητή/μία μαθήτρια (το πολύ 3).

### **Επέκταση**

Η δραστηριότητα μπορεί να μεταφερθεί στο θέμα της φυσικής, συγκεκριμένα στις πηγές και τη φύση του ήχου και των ηχητικών κυμάτων. Στην περιβαλλοντική αγωγή ή στο μάθημα της βιολογίας, οι μαθητές/μαθήτριες θα μπορούσαν να γνωρίσουν τα όργανα ακοής και τους μηχανισμούς των διαφόρων ειδών που καθιστούν δυνατή την αντίληψη των ηχητικών πηγών σε οριζόντιο επίπεδο.

### **Μαθησιακές δυσκολίες**

Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε μικρότερες ομάδες (όχι περισσότερες από 5-6).

## **Δραστηριότητα 7. Εντοπίστε τον ήχο!**

(δραστηριότητα μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα πλευρά Α)

### **Περιγραφή**

#### **Α πλευρά της κάρτας**

- Ζητήστε από έναν/μία από τους μαθητές/τις μαθήτριες να βγει από την αίθουσα. Η υπόλοιπη τάξη αποφασίζει πού θα κρύψει ένα χρονόμετρο κουζίνας ή έναν μετρονόμο (ρυθμισμένο στα 110-120 bpm) ή ένα κινητό τηλέφωνο που κάνει ήχο (παίζει ένα τραγούδι, χτυπάει κ.λπ.).

- Ο/η μαθητής/μαθήτρια που βρισκόταν έξω επιστρέφει στην αίθουσα με κλειστά μάτια. Με την υποστήριξη ενός/μίας βοηθού για λόγους ασφαλείας, κινείται προς το μέρος από το οποίο νομίζει ότι προέρχεται ο ήχος.
- Θα βρει τον κρυμμένο ήχο; Πόση ώρα θα χρειαστεί;

Για μεγαλύτερη δυσκολία, τα μέλη της ομάδας κάνουν ήχους ταυτόχρονα, προκαλώντας μερική απόκρυψη του ήχου-στόχου.

### **Επίπεδα**

Επίπεδο 1: Αρχικά, ο ήχος του μετρονόμου ή του χρονόμετρου της κουζίνας μπορεί να είναι δυνατός και ζητείται από τα μέλη της ομάδας να κάνουν ησυχία, ενώ ο/η μαθητής/μαθήτρια με κλειστά μάτια τον αναζητά.

Επίπεδο 2: Τα μέλη της ομάδας ενθαρρύνονται να παράγουν διάφορους ήχους (όχι δυνατούς) για να αυξηθεί η δυσκολία. Ένα ακόμη υψηλότερο επίπεδο δυσκολίας θα μπορούσε να εισαχθεί αν οι μαθητές/μαθήτριες επιλέξουν για την απόκρυψη του ήχου, όργανα που παράγουν παρόμοιο ήχο με τον μετρονόμο ή το χρονόμετρο της κουζίνας (π.χ. κλάβες).

### **Επέκταση**

Η δραστηριότητα μπορεί να μεταφερθεί στο μάθημα της φυσικής, εστιάζοντας συγκεκριμένα στις πηγές και τη φύση του ήχου και στη διάδοση των ηχητικών κυμάτων στο χώρο.

### **Μαθησιακές δυσκολίες**

Οι μαθητές/μαθήτριες με μαθησιακές δυσκολίες μπορεί να έχουν περιορισμένο αριθμό επιλογών (π.χ. τις τέσσερις γωνίες του δωματίου) όταν αναζητούν τον μετρονόμο ή το χρονόμετρο της κουζίνας. Εάν υπάρχει μαθητής/μαθήτρια με ακουστική δυσλειτουργία, ο μετρονόμος θα μπορούσε να τοποθετηθεί στην επιφάνεια ενός μεγάλου τυμπάνου, κοντά στο χείλος. Ο/η μαθητής/μαθήτρια με κλειστά μάτια, θα αγγίξει με το χέρι του την επιφάνεια του τυμπάνου στο κέντρο και θα μαντέψει πού βρίσκεται ο μετρονόμος.

## Δραστηριότητα 8. Ποιος είναι ο οργανοπαίκτης/η οργανοπαίκτρια;

(δραστηριότητα μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα πλευρά Β)

### Περιγραφή

#### Β ΠΛΕΥΡΑ της κάρτας

- Κάντε έναν κύκλο, με όλους τους μαθητές/όλες τις μαθήτριες να κοιτούν προς το κέντρο. Τραγουδούν ένα τραγούδι LIFEFORCE και χειροκροτούν σταθερά στο ρυθμό με τα χέρια πίσω από την πλάτη τους.
- Ένας/Μία μαθητής/μαθήτριας -ο/η αρχηγός- βγαίνει έξω από τον κύκλο και τοποθετεί κρυφά ένα μικρό όργανο (π.χ. μαράκες, κουδούνια, κλάβες) στα χέρια κάποιου άλλου παιδιού.
- Ο/Η οργανοπαίκτης/οργανοπαίκτρια παίζει το όργανό του και συνεχίζει να τραγουδάει μαζί με το τραγούδι και τα παλαμάκια των υπολοίπων.
- Στο τέλος του τραγουδιού ο/η αρχηγός ρωτά έναν άλλο μαθητή/άλλη μαθήτρια: Ποιος είναι ο οργανοπαίκτης/η οργανοπαίκτρια;
- Μόλις ανακαλυφθεί, ο/η οργανοπαίκτης/οργανοπαίκτρια γίνεται αρχηγός και το παιχνίδι συνεχίζεται με διαφορετικό τραγούδι.

### Επίπεδα

Επίπεδο 1: Αρχικά, η δραστηριότητα μπορεί να εκτελεστεί χωρίς τραγούδι, μόνο με τον μαθητή/τη μαθήτρια που παίζει το όργανο με τα χέρια πίσω από την πλάτη του, ενώ οι υπόλοιποι/υπόλοιπες μαθητές/μαθήτριες προσποιούνται ότι κτυπούν παλαμάκια.

Επίπεδο 2: Η δραστηριότητα μπορεί να εκτελεστεί με περισσότερους από έναν μαθητές που παίζουν όργανα (το πολύ 3).

### Επέκταση

Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί με διάφορα μικρά όργανα (όπως μαράκες, shaker, κουδούνια). Στο μάθημα της μουσικής μπορούν να εισαχθούν νέα όργανα.

Σε ένα μάθημα λογοτεχνίας, δύο μαθητές/μαθήτριες διαβάζουν το ίδιο ποίημα. Ο ένας/Η μία το διαβάζει καθισμένος σε μια καρέκλα, και στη συνέχεια ο άλλος/η άλλη το διαβάζει κινούμενος στην αίθουσα, όπως κρίνει σκόπιμο για να επικοινωνήσει καλύτερα το νόημά του.

Το κοινό ακούει με κλειστά μάτια. Μετά τις δύο παραστάσεις, η ομάδα συζητά τις επιδράσεις της κίνησης σε ό,τι έμαθαν ή/και ένωσαν για το ποίημα.

### **Μαθησιακές δυσκολίες**

Η δραστηριότητα μπορεί να εκτελεστεί σε μικρότερες ομάδες (όχι περισσότερες από 5-6), ώστε ο/η μαθητής/μαθήτρια να μπορεί εύκολα να εντοπίσει τον οργανοπαίκτη/την οργανοπαίκτρια.

## LIFEFORCE τραγούδια

Για τις παρακάτω δραστηριότητες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις μεγάλες εκπαιδευτικές κάρτες LIFEFORCE τραγούδια (αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 151-162).

### ΤΡΑΓΟΥΔΙ 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!



Αυτό είναι το κύριο τραγούδι του προγράμματος και γράφτηκε με σκοπό να διευκολύνει την απομνημόνευση όλων των βημάτων του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS. Μέσω αυτού του τραγουδιού μπορούν να αναπτυχθούν διάφορες δεξιότητες.

Πιο συγκεκριμένα, οι **ΜΗ ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ** που θα αναπτυχθούν μέσω αυτού του τραγουδιού περιλαμβάνουν:

1. **Ενίσχυση της μνήμης σχετικά με την ακολουθία των βημάτων που πρέπει να ακολουθηθούν κατά τη διαδικασία διάσωσης σύμφωνα με τον αλγόριθμο BLS του LIFEFORCE.** Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιούνται οι στίχοι του τραγουδιού. Ενώ άλλα τραγούδια μπορεί να εστιάζουν σε τμήματα του αλγόριθμου, το συγκεκριμένο τραγούδι λειτουργεί ως σύνοψη των βημάτων, ως ενισχυτής μνήμης για την ανάκληση των βημάτων της όλης διαδικασίας με τη σωστή σειρά, αποτρέποντας τα λάθη ή δισταγμούς.
2. **Εκμάθηση και εμπέδωση της ταχύτητας (110-120 bpm) και της σταθερότητας με την οποία πρέπει να εκτελούνται οι συμπίεσεις κατά τη διάρκεια της ΚΑΡΠΑ.** Το τραγούδι εκτελείται επανειλημμένα στον παραπάνω ρυθμό. Αυτό θα μπορούσε να ενισχυθεί οπτικά και ακουστικά με τη χρήση μιας ηλεκτρονικής εφαρμογής μετρονόμου (ανοικτό λογισμικό), η οποία θα μπορούσε να μεταφορτωθεί από το διαδίκτυο και να ρυθμιστεί στην προβλεπόμενη ταχύτητα.

Όσον αφορά τις **ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ** που θα αναπτυχθούν μέσω αυτού του τραγουδιού, αυτές περιλαμβάνουν:

1. **Διατήρηση σταθερού παλμού.** Όταν παίζουμε μουσική μόνοι/μόνες μας ή με άλλους, η διατήρηση ενός σταθερού παλμού αποτελεί μια βασική μουσική δεξιότητα, η οποία θα μπορούσε να ενισχυθεί μέσω του επαναλαμβανόμενου σταθερού παλμού εκτέλεσης αυτού του τραγουδιού.
2. **Αντίληψη της κατεύθυνσης των μελωδικών μοτίβων.** Αυτό θα μπορούσε να γίνει με μια άσκηση που θα βασίζεται στον τελευταίο στίχο του ρεφρέν του τραγουδιού, ο οποίος επαναλαμβάνεται (ζωές να σώσεις, αν θες να μάθεις πώς (δεις)). Την πρώτη φορά, η μελωδική του πορεία στο τέλος είναι ανοδική ενώ τη δεύτερη φορά είναι

καθοδική. Οι μαθητές και οι μαθήτριες θα μπορούσαν να τραγουδούν ως ομάδα αυτές τις δύο φράσεις ξανά και ξανά και όταν ακούν ένα χειροκρότημα από τον μαθητή/τρια-αρχηγό να σταματούν αμέσως και να λένε ΑΕΡΑΣ εάν η φράση στην οποία σταμάτησαν τελείωνε πηγαίνοντας μελωδικά προς τα επάνω, και ΓΗ εάν η φράση τελείωνε αντίστοιχα προς τα κάτω. Εναλλακτικά θα μπορούσαν να δείχνουν τη μελωδική κατεύθυνση με ανοδική ή καθοδική κίνηση των χεριών τους.

## ΤΡΑΓΟΥΔΙ 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.

Αυτό το τραγούδι γράφτηκε με σκοπό να διευκολύνει την απομνημόνευση των τριών πρώτων βημάτων του αλγόριθμου LIFEFORCE. Μέσω αυτού του τραγουδιού μπορούν να αναπτυχθούν διάφορες δεξιότητες.

Πιο συγκεκριμένα, οι **ΜΗ ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ** που θα αναπτυχθούν μέσω αυτού του τραγουδιού περιλαμβάνουν:

1. **Ενίσχυση της μνήμης σχετικά με τα αρχικά βήματα που πρέπει να ακολουθηθούν κατά τη διαδικασία διάσωσης σύμφωνα με τον αλγόριθμο BLS του LIFEFORCE.** Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιούνται οι στίχοι του τραγουδιού. Η

επαναλαμβανόμενη, μελωδική και ρυθμική δομή του τραγουδιού ενισχύει την κωδικοποίηση της πληροφορίας και την ανάκτηση της από τη μνήμη.

2. **Συναισθηματική ρύθμιση κατά τη διάρκεια αγχωτικών καταστάσεων.** Η παρακολούθηση ενός ατυχήματος ή ενός ατόμου που είναι σοβαρά τραυματισμένο, άρρωστο ή αναίσθητο, μπορεί να προκαλέσει τέτοιο ψυχολογικό σοκ ώστε το παιδί να βιώσει αντίδραση μάχης, φυγής ή παγώματος. Η ανάκληση του τραγουδιού, θα μπορούσε να βοηθήσει στη ρύθμιση των έντονων συναισθημάτων και ταυτόχρονα να διευκολύνει τη μνήμη.
3. **Εκμάθηση και εσωτερίκευση του παλμού στο συγκεκριμένο tempo (110-120 bpm) και της σταθερότητας με την οποία πρέπει να εκτελούνται οι συμπιέσεις κατά τη διάρκεια της ΚΑΡΠΑ.** Όπως και όλα τα άλλα τραγούδια αυτού του προγράμματος, το τραγούδι *Τρία βήματα* εκτελείται επανειλημμένα στον παραπάνω παλμό. Αυτό θα μπορούσε να ενισχυθεί οπτικά και ακουστικά με τη χρήση μιας ηλεκτρονικής εφαρμογής μετρονόμου (ανοικτό λογισμικό), η οποία θα μπορούσε να μεταφορτωθεί από το διαδίκτυο και να ρυθμιστεί στο κατάλληλο tempo.

Όσον αφορά τις **ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ** που θα αναπτυχθούν μέσω αυτού του τραγουδιού, αυτές περιλαμβάνουν:

1. **Διατήρηση σταθερού παλμού.** Όταν παίζουμε μουσική μόνοι/μόνες μας ή με άλλους, η διατήρηση ενός σταθερού παλμού αποτελεί μια βασική μουσική δεξιότητα, η οποία θα μπορούσε να ενισχυθεί μέσω του επαναλαμβανόμενου σταθερού παλμού εκτέλεσης αυτού του τραγουδιού.
2. **Παίξιμο μελωδιών με το αυτί.** Το τραγούδι είναι γραμμένο χρησιμοποιώντας 5 νότες της πεντατονικής κλίμακας. Ένας εύκολος τρόπος για να παίξετε μια πεντατονική κλίμακα είναι να παίξετε μελωδίες χρησιμοποιώντας μόνο τα μαύρα πλήκτρα του πιάνου. Αν έχετε ένα μουσικό πληκτρολόγιο στην τάξη ή μια εφαρμογή πληκτρολογίου την οποία θα μπορούσατε να δείξετε στην τάξη προβάλλοντας την σε μια οθόνη, ζητήστε από τους μαθητές/τις μαθήτριες να ξεκινήσουν παίζοντας από το μαύρο πλήκτρο που είναι το πρώτο από δύο (ομάδα δύο και όχι τριών μαύρων πλήκτρων) στο πληκτρολόγιο. Παίζοντας αυτή τη νότα

και τα επόμενα τέσσερα μαύρα πλήκτρα στα δεξιά της, οι μαθητές/οι μαθήτριες θα πρέπει να προσπαθήσουν να ανασυνθέσουν την πρώτη μελωδία του τραγουδιού. Αν το κάνουν αυτό εύκολα, θα μπορούσαν να προσπαθήσουν να ανασυνθέσουν και τη δεύτερη μελωδία που αρχίζει με τα λόγια: «Εάν είναι ασφαλές».

**Επέκταση:** Μια επέκταση θα μπορούσε να είναι η ανακατασκευή ολόκληρου του τραγουδιού φράση προς φράση, αποφασίζοντας ως ομάδα για την κάθε φράση των στίχων αν τραγουδιέται με την πρώτη ή τη δεύτερη μελωδία.

### ΤΡΑΓΟΥΔΙ 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.

Αυτό είναι το δεύτερο τραγούδι το οποίο επικεντρώνεται σε συγκεκριμένα βήματα του αλγόριθμου LIFEFORCE, και ιδιαίτερα στην κλήση για βοήθεια και στο να ζητήσετε από κάποιον να φέρει έναν AED (απινιδωτή). Μέσω αυτού του τραγουδιού μπορούν να αναπτυχθούν διάφορες δεξιότητες.

Πιο συγκεκριμένα, οι **ΜΗ ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ** που θα αναπτυχθούν μέσω αυτού του τραγουδιού περιλαμβάνουν:

1. **Ενίσχυση της μνήμης σχετικά με τη διαδικασία κλήσης για βοήθεια και της παράκλησης σε κάποιον να βρει έναν απινιδωτή σύμφωνα με τον αλγόριθμο BLS της LIFEFORCE.** Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιούνται οι στίχοι του τραγουδιού. Η επαναλαμβανόμενη, μελωδική και ρυθμική δομή του τραγουδιού ενισχύει την κωδικοποίηση και την ανάκτηση της μνήμης. Οι στίχοι του τραγουδιού και η μουσική του ενισχύουν ιδιαίτερα την απομνημόνευση του αριθμού κλήσης έκτακτης ανάγκης 112.
2. **Συναισθηματική ρύθμιση κατά τη διάρκεια αγχογόνων περιστατικών.** Η παρακολούθηση ενός ατυχήματος ή ενός ατόμου που είναι σοβαρά τραυματισμένο, άρρωστο ή αναισθητο, μπορεί να προκαλέσει τέτοιο ψυχολογικό σοκ ώστε το παιδί να βιώσει την αντίδραση της μάχης, της φυγής ή του παγώματος. Η ανάκληση στη μνήμη του τραγουδιού, θα μπορούσε να βοηθήσει στη ρύθμιση των έντονων συναισθημάτων και ταυτόχρονα να διευκολύνει τη μνήμη.
3. **Εκμάθηση και εσωτερίκευση του σταθερού παλμού σε τέμπο 110-120 bpm, και της σταθερότητας με την οποία πρέπει να εκτελούνται οι συμπίεσεις κατά τη διάρκεια της ΚΑΡΠΑ.** Όπως και όλα τα άλλα τραγούδια σε αυτό το πρόγραμμα, το τραγούδι *Κλήση για βοήθεια και Απινιδωτής* εκτελείται επανειλημμένα στο παραπάνω tempo. Αυτό θα μπορούσε να ενισχυθεί οπτικά και ακουστικά με τη χρήση μιας ηλεκτρονικής εφαρμογής μετρονόμου (ανοικτό λογισμικό), η οποία θα μπορούσε να μεταφορτωθεί από το διαδίκτυο και να ρυθμιστεί στο προκαθορισμένο tempo.

Όσον αφορά τις **ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ** που θα αναπτυχθούν μέσω αυτού του τραγουδιού, αυτές περιλαμβάνουν:

1. **Διατήρηση σταθερού παλμού.** Όταν παίζουμε μουσική μόνοι/μόνες μας ή με άλλους, η διατήρηση ενός σταθερού παλμού αποτελεί μια βασική μουσική δεξιότητα, η οποία θα μπορούσε να ενισχυθεί μέσω του επαναλαμβανόμενου σταθερού παλμού εκτέλεσης αυτού του τραγουδιού.
2. **Ανάπτυξη και εκτέλεση ρυθμικής συνοδείας.** Οι μαθητές/μαθήτριες θα μπορούσαν να πειραματιστούν με μια ρυθμική συνοδεία για αυτό το τραγούδι, χρησιμοποιώντας είτε κρουστά σώματος είτε δύο διαφορετικούς ήχους που παράγονται από αυτοσχέδια μουσικά όργανα ή από αντικείμενα που παράγουν ήχο και βρίσκονται γύρω τους στην

τάξη, όπως στυλό, τετράδια κ.λπ. Θα μπορούσαν να μάθουν μια επαναλαμβανόμενη ρυθμική συνοδεία βασιζόμενοι/βασιζόμενες σ' ένα σύντομο μέρος των στίχων, όπως τη φράση: «ένα ένα δύο». Αρχικά, μπορούν απλώς να χτυπήσουν παλαμάκια. Χτυπούν τρεις φορές και ανοίγουν τα χέρια τους μία φορά (χωρίς ήχο), όπως στο παράδειγμα:

1        2        3        4  
ένα - ένα - δύο \_\_\_\_\_  
Χτυπώ - χτυπώ - χτυπώ - ανοίγω χέρια

Επαναλαμβάνουν αυτό το μοτίβο με σταθερό χρόνο ανάμεσα στα παλαμάκια. Για ένα πρόσθετο επίπεδο δυσκολίας οι μαθητές/μαθήτριες επιλέγουν δύο διαφορετικούς ήχους, έναν ήχο για το χτύπημα 1 και το χτύπημα 3 και έναν διαφορετικό για το χτύπημα 2. Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να παίξουν το μοτίβο ως εξής:

*πόδια δάκτυλα πόδια σιωπή - πόδια δάκτυλα πόδια σιωπή - πόδια δάκτυλα πόδια σιωπή...*

Η προσοχή των μαθητών/μαθητριών θα πρέπει να επικεντρωθεί στο να διατηρούν τον χρόνο της σιωπής σταθερό όσο και τους χρόνους των άλλων ήχων (από την αρχή του παλμού έως μόλις πριν τον επόμενο ήχο). Τουλάχιστον αρχικά, αυτό θα μπορούσε να επιτευχθεί συνοδεύοντας το σιωπηλό χτύπημα με μια σιωπηλή κίνηση. Όταν η διάρκεια της σιωπής εσωτερικευθεί, η κίνηση που τη συνοδεύει μπορεί να παραμείνει ή να αποσυρθεί με βάση τις προτιμήσεις των μαθητών/μαθητριών.

### **Επέκταση**

Οι μαθητές/μαθήτριες σε μικρές ομάδες θα μπορούσαν να σχηματίσουν τη δική τους ρυθμική συνοδεία αλλάζοντας τη σειρά των δύο διαφορετικών ήχων και της μίας σιωπής στο ρυθμικό μοτίβο των 4 χτύπων που προτάθηκε εδώ. π.χ.

*δάκτυλα σιωπή πόδια πόδια ή μολύβι τετράδιο σιωπή τετράδιο.*

Δύο μικρές ομάδες θα μπορούσαν να αρχίσουν να παίζουν ταυτόχρονα η καθεμία τη δική της ρυθμική συνοδεία και να συνεχίσουν να την επαναλαμβάνουν, ενώ ταυτόχρονα η υπόλοιπη τάξη τραγουδάει το τραγούδι. Όταν το τραγούδι τελειώσει οι ομάδες μπορούν ν' αλλάξουν ρόλους.



## ΤΡΑΓΟΥΔΙ 4: LIFEFORCE ΚΑΡΠΑ Τριάντα και δύο (θωρακικές συμπιέσεις, 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 δυό 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!

ΚΑΡΠΑ ξεκινώ,  
πιέζω, πιέζω, πιέζω, πιέζω, ναι  
Κάνω ΚΑΡΠΑ εγώ, δεν σταματάω  
Κάνω ΚΑΡΠΑ εγώ, ώρα να φυσήξω!

Το τραγούδι «Τριάντα και Δύο» αναφέρεται στην πραγματική εκτέλεση της ΚΑΡΠΑ, συμπεριλαμβανομένων των επαναλαμβανόμενων κύκλων που περιλαμβάνουν τριάντα συμπίεσεις-αποσυμπίεσεις και δύο αναπνοές. Έχει σχεδιαστεί για να ενισχύσει διάφορες μη μουσικές και μουσικές δεξιότητες.

Στις **ΜΗ ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ** περιλαμβάνονται τα εξής:

1. **Ενίσχυση της μνήμης όσον αφορά τις ενέργειες που πρέπει να εκτελεστούν κατά τη διάρκεια του συγκεκριμένου βήματος της ΚΑΡΠΑ στη διαδικασία διάσωσης.** Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιούνται οι στίχοι του τραγουδιού.
2. **Εκμάθηση και εσωτερίκευση του παλμού σε tempo 110-120 bpm και της σταθερότητας με την οποία πρέπει να εκτελούνται οι συμπίεσεις κατά τη διάρκεια της ΚΑΡΠΑ.** Το τραγούδι εκτελείται επανειλημμένα στον παραπάνω παλμό. Αυτό θα μπορούσε να ενισχυθεί οπτικά και ακουστικά με τη χρήση μιας ηλεκτρονικής εφαρμογής μετρονόμου (δωρεάν), η οποία θα μπορούσε να μεταφορτωθεί από το διαδίκτυο και να ρυθμιστεί στο συγκεκριμένο tempo.
3. **Νοερή παρακολούθηση του αριθμού των συμπίεσεων και των αναπνοών κατά τη διάρκεια της διαδικασίας και ιδίως υπό συνθήκες πίεσης.** Κάθε φράση του δεύτερου μέρους του τραγουδιού διαρκεί δέκα παλμούς και επομένως οι τρεις φράσεις στη σειρά αθροίζονται σε τριάντα παλμούς που αντιστοιχούν στις τριάντα συμπίεσεις που ο/η διασώστης θα πρέπει να θυμάται να πραγματοποιήσει. Χρόνος αφιερώνεται επίσης στο τραγούδι για τις δύο αναπνοές που ακολουθούν τις τριάντα συμπίεσεις, ολοκληρώνοντας τον κύκλο.
4. **Συναισθηματική ρύθμιση κατά τη διάρκεια αγχωτικών περιστατικών.** Η παρακολούθηση ενός ατυχήματος ή ενός ατόμου που είναι σοβαρά τραυματισμένο, άρρωστο ή αναισθητο, μπορεί να προκαλέσει τέτοιο ψυχολογικό σοκ ώστε το παιδί να βιώσει την αντίδραση της μάχης, της φυγής ή του παγώματος. Η ανάκληση του τραγουδιού, θα μπορούσε να βοηθήσει στη ρύθμιση των έντονων συναισθημάτων και ταυτόχρονα να διευκολύνει τη μνήμη.

Στις **ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ** περιλαμβάνονται τα εξής:

1. Η αντίληψη, η εκτέλεση και η καθιέρωση στη μακροπρόθεσμη μνήμη του σταθερού παλμού στο εύρος του tempo μεταξύ 110 και 120 παλμών ανά λεπτό. Αυτό θα μπορούσε να επιτευχθεί με την επαναλαμβανόμενη ακρόαση και το τραγούδι δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στον παλμό και τη σταθερότητά του (βλ. παραπάνω τη διευκολυντική χρήση του μετρονόμου). Η συμμετοχή του σώματος στην εκτέλεση του παλμού, ως συνοδεία του τραγουδιού, θεωρείται απαραίτητη. Αυτό θα μπορούσε να επιτευχθεί και μέσω αντίστοιχων ρυθμικών κινήσεων καθώς και με τη συνοδεία του τραγουδιού με κρουστά σώματος και/ή με μια ποικιλία οργάνων (εμπορικά διαθέσιμων ή χειροποίητων) ή με τη χρήση αντικειμένων που βρίσκουν οι μαθητές/οι μαθήτριες στο περιβάλλον τους και θα μπορούσαν να τα χρησιμοποιήσουν ως μουσικά όργανα.
2. Η επιλογή, κατασκευή και η χρήση μουσικών οργάνων κατάλληλων για να τονίζουν τον σταθερό παλμό αυτού του τραγουδιού θα μπορούσε να είναι από μόνη της μια δεξιότητα προς ανάπτυξη. Οι μαθητές/μαθήτριες θα ήταν σκόπιμο να επιλέξουν ή να κατασκευάσουν όργανα που παράγουν έναν παλμό με σαφή και αιχμηρή ατάκα (αρχικό ήχο) και σύντομη διάρκεια του ήχου, που θα τόνιζε τον σταθερό παλμό. Ένα κύμβαλο ή μια μαράκα, για παράδειγμα, δεν θα ήταν τόσο κατάλληλα όσο ένα μολύβι που χτυπάει ένα σκληρό αντικείμενο, όπως την επιφάνεια ενός τραπέζιου. Οι μαθητές/μαθήτριες θα μπορούσαν πειραματιστούν με διάφορα αντικείμενα που παράγουν ήχο στο σχολείο, στο σπίτι αλλά ακόμα και κατά τη διάρκεια των εκδρομών τους στη φύση. Η άσκηση αυτή θα ενίσχυε την ανάπτυξη της ακουστικής αντίληψης και της ευαισθησίας τους σε διαφορετικές ηχητικές ποιότητες.
3. Η απόδοση του σταθερού παλμού μέσω των κρουστών σώματος (π.χ. επαναλαμβανόμενο χτύπημα ποδιών ή παλαμάκια) ταυτόχρονα με το τραγούδι είναι μια δεξιότητα που θα μπορούσε να αναπτυχθεί σε πρώτο επίπεδο. Για τους μαθητές/τις μαθήτριες που βρίσκουν δύσκολο τον συντονισμό του τραγουδιού με το ταυτόχρονο χειροκρότημα, θα ήταν μια εναλλακτική λύση να τους ζητήσουμε να κάνουν ένα από τα δύο τουλάχιστον αρχικά. Εάν ο/η εκπαιδευτικός επιθυμεί να αντιμετωπίσει αυτή τη δυσκολία σε επίπεδο ομάδας, είναι δυνατόν να χωρίσει την

τάξη στη μέση και να ζητήσει από το ένα μισό να χειροκροτάει τον παλμό και από το άλλο μισό να τραγουδάει.

Σε ένα δεύτερο, πιο προχωρημένο επίπεδο, οι μαθητές/μαθήτριες θα μπορούσαν να μάθουν να συνοδεύουν το τραγούδι χρησιμοποιώντας ένα ρυθμικό μοτίβο, όπως αυτό που παίζεται στο τραγούδι από τις κλάβες (ήχος ήχος σιωπή σιωπή σιωπή). Αν δεν υπάρχουν κλάβες στην τάξη, οι μαθητές/μαθήτριες θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν ίσως δύο στρογγυλές πέτρες από τη θάλασσα που χωράνε στην παλάμη τους ή δύο ξερά κομμάτια ξύλου που κάνουν έναν οξύ, καθαρό ήχο. Αν στο σχολείο ή στο σπίτι υπάρχει ένα παλιό, αχρησιμοποίητο ξύλο σκούπας, ο/η εκπαιδευτικός ή ένα μέλος της οικογένειας θα μπορούσε να βοηθήσει τους μαθητές να κόψουν δύο ίσα κομμάτια (περίπου 20 εκατοστά το καθένα) και να φτιάξουν έτσι τις δικές τους κλάβες.

Οι μεγαλύτεροι/μεγαλύτερες μαθητές/μαθήτριες θα μπορούσαν να μάθουν να χρησιμοποιούν ένα μικρό πριόνι με ασφάλεια υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα. Κατά την εκτέλεση του ρυθμικού μοτίβου θα πρέπει να έχουν κατά νου ότι ο ήχος και οι σιωπές από τις κλάβες διαρκούν τον μισό χρόνο από τον παλμό. Αυτό σημαίνει ότι σε κάθε χτύπημα του παλμού χωράνε δύο ήχοι από τις κλάβες ή δύο σιωπές. Αν τα παλαμάκια και οι κλάβες παίζονται μαζί, θα είναι πιο εύκολο για τους μαθητές/τις μαθήτριες που παίζουν τα κλάβες να παραμείνουν στο ρυθμό. Ως βοήθεια στο να κρατήσουν τον παλμό κατά τη διάρκεια των δύο σιωπών, οι μαθητές/μαθήτριες που παίζουν τις κλάβες, αφού τις χτυπήσουν δύο φορές, θα μπορούσαν να προσποιηθούν ότι τις χτυπούν άλλες δύο φορές, κάνοντας μια μικρή κίνηση αλλά χωρίς να τις χτυπήσουν.

## ΤΡΑΓΟΥΔΙ 5: Δεξιά και Αριστερά για μένα και για σένα

---

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.

Το τραγούδι «Δεξιά και αριστερά για μένα και για σένα» γράφτηκε με κύριο στόχο να βοηθήσει τα παιδιά τα οποία έχουν δυσκολία στη σωστή χρήση των λέξεων δεξιά και αριστερά (πλευρίωση), αναφορικά με το δικό τους σώμα ή με εκείνο ενός ατόμου το οποίο αντικρίζουν ή του οποίου βλέπουν την πλάτη. Το να είναι σε θέση να έχουν μια στέρεη μνήμη του δεξιού και του αριστερού σε σχέση με τον εαυτό τους ή τον άλλο, ανάλογα με την οπτική γωνία του θεατή, είναι μια σημαντική δεξιότητα για την τηλεφωνική επικοινωνία με το ιατρικό προσωπικό σχετικά με το συμβάν (κατάσταση του θύματος και πληροφορίες σχετικά με το περιβάλλον και τον συγκεκριμένο τόπο του ατυχήματος).

Πιο συγκεκριμένα, στις **ΜΗ ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ** που θα αναπτυχθούν μέσω αυτού του τραγουδιού περιλαμβάνονται:

1. **Η αντίληψη και η εδραίωση στη μακροπρόθεσμη μνήμη των εννοιών του δεξιού και του αριστερού, α) όπως αυτές σχετίζονται με το σώμα του ίδιου του μαθητή/της ίδιας της μαθήτριας και β) όπως αυτές σχετίζονται με το σώμα του άλλου ατόμου, υπό τις δύο συνθήκες της προσέγγισης της μπροστινής ή της πίσω πλευράς του άλλου (προοπτική).** Οι στίχοι του τραγουδιού καθιστούν σαφείς αυτές τις πληροφορίες. Το ίδιο το τραγούδι παρέχει κίνητρα και το πλαίσιο για μια ευχάριστη, παιχνιδώδη επανάληψη αυτής της αναπτυσσόμενης δεξιότητας. Η διαδικασία μάθησης είναι πολύ σημαντικό να συνοδεύεται από τις κινήσεις που προτείνονται από τους στίχους του τραγουδιού.
2. **Ο συντονισμός των μεγάλων κινήσεων.** Ο συντονισμός των μεγάλων κινήσεων ενισχύεται καθώς οι μαθητές/μαθήτριες προσπαθούν να συντονίσουν τις κινήσεις των χεριών και των ποδιών τους σε συνδυασμό με τις εντολές του τραγουδιού.
3. **Η κοινωνικοποίηση, η συνεργασία και η αντίληψη της οπτικής του άλλου.** Καθώς οι μαθητές/μαθήτριες συνεργάζονται σε ζευγάρια και στο δεύτερο μέρος του τραγουδιού ως ομάδα σχηματίζουν ένα τρένο, δίνονται ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση, συνεργασία, συντονισμό, καθώς και για αντίληψη της οπτικής του άλλου σε σωματικό και συναισθηματικό επίπεδο.

Όσον αφορά τις **ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ** που θα αναπτυχθούν μέσω αυτού του τραγουδιού, σε αυτές περιλαμβάνονται:

1. Η ακουστική μνήμη της παύσης του τετάρτου, ως χρόνου σιωπής που αντιστοιχεί σε έναν παλμό στο συγκεκριμένο τραγούδι. Η προσοχή των μαθητών/μαθητριών θα πρέπει να στραφεί στην πρώτη και τη δεύτερη φορά που εμφανίζεται η ακόλουθη φράση:

1η φορά: «Αριστερά \_\_\_\_\_ σταυρωτά\_\_\_\_\_, Δεξιά \_\_\_\_\_ σταυρωτά\_\_\_\_\_.»

2η φορά: «Αριστερά σταυρωτά, Δεξιά σταυρωτά.»

Μια απαλή σταθερή κίνηση θα μπορούσε να συνοδεύει την σιωπηλή μουσική παύση, ως ένας τρόπος ενίσχυσης της ακουστικής μνήμης. Η διαφορά θα ήταν πιο εμφανής κατά τη σύγκριση της πρώτης φράσης η οποία περιλαμβάνει τις παύσεις (σιωπές) με τη δεύτερη φράση που δεν έχει παύσεις μεταξύ των λέξεων.

2. Η **οπτική αναγνώριση** (επίπεδο 1: εικονικός τρόπος αναπαράστασης και επίπεδο 2: συμβολικός τρόπος αναπαράστασης βλ. Bruner) είναι μια άλλη δεξιότητα που θα μπορούσαν να αναπτύξουν τα παιδιά χρησιμοποιώντας την πρώτη από τις παραπάνω φράσεις. Αρχικά η παύση του τετάρτου θα μπορούσε να επισημανθεί εικονικά με ένα σκίτσο-εικόνα που υποδηλώνει τη σιωπή που διαρκεί όσο και οι λέξεις αυτής της φράσης. Μια γραμμή ή ένας άδειος κύκλος, ή ένα δάχτυλο που δείχνει τη σιωπή θα μπορούσαν να είναι κατάλληλες επιλογές για τον χαρακτηρισμό κάθε παύσης. Σε ένα πιο προχωρημένο επίπεδο η παύση τετάρτου θα μπορούσε να αναπαρασταθεί από το συγκεκριμένο μουσικό σύμβολο το οποίο χρησιμοποιείται από τους μουσικούς στη μουσική σημειογραφία.

Ολοκληρώνοντας την παρουσίαση των μουσικών δραστηριοτήτων LIFEFORCE, σας ενθαρρύνουμε να τις χρησιμοποιήσετε με τους μαθητές σας και τις μαθήτριες σας και να κάνετε τη μάθηση διασκεδαστική και διαρκή! Για καλύτερες μαθησιακές εμπειρίες, να θυμάστε:

## Εκπαιδευτικές συμβουλές!

- Πρώτα οι ΗΧΟΙ, και μετά οι ΝΟΤΕΣ στη διδασκαλία-μάθηση της μουσικής.
- Διδάξτε πρώτα μέσω του ΣΩΜΑΤΟΣ, μετά μέσω ΕΙΚΟΝΩΝ (εικόνες, σχέδια), και αργότερα μέσω ΣΥΜΒΟΛΩΝ (Bruner, στο MacBlain, 2018)
- Παρουσιάστε πρώτα ΟΛΟΚΛΗΡΟ το ΤΡΑΓΟΥΔΙ και στη συνέχεια φράση - φράση.
- Δώστε την ΠΡΩΤΗ ΝΟΤΑ ενός τραγουδιού, αφήστε τους μαθητές να την ΑΚΟΥΣΟΥΝ προσεκτικά και στη συνέχεια να προσπαθήσουν να την αναπαράγουν εσωτερικά, πριν αρχίσουν να τραγουδούν όλοι μαζί.
- Πριν αρχίσετε να τραγουδάτε ομαδικά: ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΕΧΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ των μαθητών (σηκώστε τα χέρια), κάντε ΕΠΑΦΗ με τα ΜΑΤΙΑ, πραγματοποιήστε ΚΙΝΗΣΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ (έτοιμοι και...) ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ!
- ΤΟΝΙΚΟΣ είναι ο ήχος όπου το τραγούδι είναι σαν να βρίσκεται στη «βάση του».
- Αν τα παιδιά δεν θέλουν να τραγουδήσουν, αφήστε τα να ΡΑΠΑΡΟΥΝ. Η συμμετοχή είναι το πιο σημαντικό!
- Προσθέστε ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΥΝΟΔΕΙΑ στο τραγούδι!
- Τα απλά ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΚΡΟΥΣΤΑ ως συνοδεία τραγουδιού μπορεί να αυξήσουν τη συμμετοχή των μαθητών.
- Κλείστε τα μάτια μερικές φορές για να συγκεντρωθείτε στον ΗΧΟ.
- Αναπτύξτε ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ που αντιστοιχούν στους στίχους και στη μουσική ενός τραγουδιού για καλύτερη μνήμη.
- Χρησιμοποιήστε ΠΟΙΚΙΛΙΑ στο τραγούδι. Μην τραγουδάτε όλο το τραγούδι στο ίδιο επίπεδο έντασης και ταχύτητας.
- Προσθέστε κάτι ΝΕΟ κάθε φορά που ζητάτε από την ομάδα σας να ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΙ ένα τραγούδι.
- Διασκεδάστε τραγουδώντας και παίζοντας ΜΟΥΣΙΚΗ ΜΑΖΙ!



## LIFEFORCE BLS στάσεις - παιχνίδια γιόγκα

Αγγελική Μποτονάκη

Πρόκειται για έναν πολύ ενδιαφέροντα τρόπο με τον οποίο μια διασκεδαστική πρακτική, όπως οι στάσεις της παιδικής γιόγκα, διασταυρώνεται με τον αλγόριθμο BLS και το σώμα και το μυαλό των μαθητών/μαθητριών εμπλέκονται, γεγονός που ακαδημαϊκά οδηγεί σε καλύτερα μαθησιακά αποτελέσματα. Οι «στάσεις γιόγκα του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS» θα μπορούσαν επίσης να χρησιμοποιηθούν στις δραστηριότητες «Σενάρια BLS» και «Μουσικά παιχνίδια-τραγούδια».

Κατά τη διδασκαλία των στάσεων της LIFEFORCE γιόγκα, τα παιδιά θα πρέπει να παίρνουν 3-5 πλήρεις αναπνοές σε κάθε στάση που κάνουν, πριν βγουν από αυτή. Η αναπνευστική τους ελαστικότητα θα επεκταθεί με την πάροδο του χρόνου, με την άσκηση, γι' αυτό χρειάζεται λίγη υπομονή στην αρχή. Οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν να μιλήσουν για κάτι σχετικό με τα παιδιά κατά τη διάρκεια των αναπνοών τους για να τα βοηθήσουν να αποσπάσουν το μυαλό τους από τις αναπνοές τους ή να τα ενθαρρύνουν να παραμείνουν στη στάση.

Οι στάσεις της LIFEFORCE γιόγκα έχουν σχεδιαστεί με στόχο να διασταυρώσουν κάποιες συγκεκριμένες στάσεις της παιδικής γιόγκα με τα μοναδικά βήματα και στάδια που οδηγούν στη διάσωση μιας ζωής. Έτσι, στο τέλος κάθε στάσης γιόγκα, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να τις προσαρμόσουν στην ακριβή θέση κάθε σταδίου BLS, όπου υπάρχει ανάγκη να γίνει αυτό, προκειμένου να διευκολυνθεί η διαδικασία.

Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να βεβαιωθούν ότι οι μαθητές/μαθήτριες έχουν αρκετό χώρο και τα στρώματά τους (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αίθουσα γυμναστικής του σχολείου) και στη συνέχεια να προχωρήσουν στην εφαρμογή των οκτώ στάσεων της LIFEFORCE αλγόριθμου BLS γιόγκα, ενσωματώνοντάς τες επίσης σε οποιοδήποτε από τα «Σενάρια BLS» ή τις «Δραστηριότητες Μουσικών Παιχνιδιών-Τραγουδιών».

Για τις παρακάτω δραστηριότητες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις **μεγάλες εκπαιδευτικές κάρτες LIFEFORCE Στάσεις γιόγκα BLS** (αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 163-180).

## Δραστηριότητα 1: Πάγωμα και επίδειξη

### Περιγραφή

- Ο/Η εκπαιδευτικός βάζει κάποια παιγνιώδη μουσική και τα παιδιά κινούνται ή χορεύουν. Όταν σταματήσει τη μουσική, τα παιδιά πρέπει να παγώσουν στη στάση γιόγκα που τους δείχνει ή τους λέει.
- Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε οκτώ ομάδες και δίνει μία από τις οκτώ κάρτες με τις στάσεις της γιόγκα του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS σε κάθε μία από τις ομάδες. Μετά από αυτό, όλοι οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να συνεργαστούν, προκειμένου να βρουν τη σωστή σειρά των καρτών τους - σε αντιστοιχία με των άλλων - και να παρουσιάσουν τον LIFEFORCE αλγόριθμο BLS μέσω των στάσεων γιόγκα.

### Στόχος

Να αναγνωρίσουν τις στάσεις γιόγκα του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS, να τις παρουσιάσουν και να τις βάλουν στη σωστή σειρά.

### Επίπεδα

Επίπεδο 1: Για 6-8, το μέρος α. και το μέρος β. μπορούν να υλοποιηθούν ως ξεχωριστές δραστηριότητες. Στο μέρος α. είναι ευκολότερο να δείξετε τη στάση (ή την κάρτα) παρά να πείτε στα παιδιά τα ονόματα των στάσεων της LIFEFORCE αλγόριθμου BLS γιόγκα και να τους ζητήσετε να τις εκτελέσουν. Αυτό θα μπορούσε να συμβεί αφού πρώτα γίνει λίγη εξάσκηση. Στο μέρος β. ο/η εκπαιδευτικός θα πρέπει να βοηθήσει τους μαθητές και τις μαθήτριες να συντονιστούν.

Επίπεδο 2: Για 8-10, στο μέρος α., αν ο/η εκπαιδευτικός δείξει τη στάση στους μαθητές (με κάρτα ή με εκτέλεση), αφού την κάνουν, την ονομάζουν κι αυτοί/αυτές.

## Γλωσσικές - επικοινωνιακές δεξιότητες

Σεβαστή Ετμεκτσόγλου, Θεόδωρος Καλύβας

### Θεωρητικό πλαίσιο

Η ικανότητα επικοινωνίας είναι μια πολύ σημαντική δεξιότητα. Απαιτεί γνώση τόσο των λεκτικών όσο και των μη λεκτικών χαρακτηριστικών της γλώσσας, λεξιλόγιο, καλές δεξιότητες ακρόασης καθώς και προσοχή. Οι συζητήσεις είναι απαραίτητες για την κοινωνική αλληλεπίδραση και υποστηρίζουν τη μάθηση και τη σκέψη (ican.org.uk, 2021). Η επικοινωνία υπάρχει παντού - οι εκπαιδευτικοί μπορούν να υποστηρίξουν και να βελτιώσουν την επικοινωνία σε όλες τις δραστηριότητες μέσω καλών πρακτικών. «Τα παιδιά καταλαβαίνουν τους κανόνες του διαλόγου - πότε να μιλούν και πότε να ακούν». Μπορούν επίσης να συνεχίσουν τον διάλογο με διάφορα άτομα σε διαφορετικές καταστάσεις, κάνοντας σχετικά σχόλια ή κάνοντας ερωτήσεις. Παρέχουν λεπτομέρειες που γνωρίζουν ότι είναι σημαντικές για τους ακροατές/τις ακροάτριες και αντιλαμβάνονται πότε οι ακροατές/οι ακροάτριες δεν κατανοούν πλήρως και προσπαθούν να τους βοηθήσουν (ican.org.uk, 2021).

Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τη γλώσσα για διάφορους λόγους, για να κάνουν κομπλιμέντα ή να ασκήσουν κριτική, να ζητήσουν διευκρινίσεις και να διαπραγματευτούν. «Η γλώσσα είναι το όχημα για τη μάθηση. Επιτρέπει την κατανόηση και την έκφραση της σκέψης, υποστηρίζει τη σκέψη, την επίλυση προβλημάτων, την κριτική σκέψη και είναι αποδεκτό ότι είναι πολύ σημαντική για τη γνωστική ανάπτυξη» (ican.org.uk, 2021).

«Τα παιδιά γίνονται πολύ πιο ικανά να είναι επιλεκτικά ως προς το τι πρέπει να ακούσουν και είναι σε θέση να συνδυάσουν την ακρόαση με άλλες εργασίες. Τα παιδιά μαθαίνουν συνεχώς νέο λεξιλόγιο - λέξεις που χρειάζονται για τη γενική μάθηση και ειδικό λεξιλόγιο για κάθε θέμα. Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι λέξεις μπορούν να συνδεθούν με αυτό που σημαίνουν καθώς και με το πώς ακούγονται και φαίνονται, μπορεί πραγματικά να βοηθήσει τα παιδιά να θυμούνται το νέο λεξιλόγιο». Από την πρώιμη παιδική ηλικία, τα παιδιά είναι σε θέση να χρησιμοποιούν τις νεοαποκτηθείσες λέξεις με συγκεκριμένο και κατάλληλο τρόπο. Επιπλέον, μεγαλώνοντας, είναι ικανά να χρησιμοποιούν μια σειρά από λέξεις που σχετίζονται με τον χρόνο και τον τόπο και μια ποικιλία ρημάτων για να εκφράσουν τις σκέψεις τους, καθώς

και να περιγράφουν γεγονότα και εμπειρίες με λεπτομέρειες και με τη σωστή σειρά (ican.org.uk, 2021).

Τα παιδιά έχουν έμφυτη ανάγκη και ισχυρό κίνητρο να συνδεθούν με τους άλλους στο περιβάλλον τους. Αν οι εκπαιδευτικοί και οι φροντιστές των μικρών παιδιών δείξουν ότι εκτιμούν τις κουλτούρες και τις γλώσσες όλων των παιδιών και εργαστούν για τη δημιουργία θετικών σχέσεων μαζί τους, τα παιδιά είναι πιθανό να αισθάνονται ασφάλεια και σιγουριά για να προχωρήσουν στα πρώτα σημαντικά βήματα της κοινωνικής και συναισθηματικής τους ανάπτυξης. Αυτό το συμπεριληπτικό εκπαιδευτικό περιβάλλον επηρεάζει όχι μόνο τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά εκφράζονται και διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο βιώνουν τον κόσμο και διαμορφώνουν θετικές σχέσεις με τους άλλους (ed.gov, 2017).

Στο πρόγραμμα LIFEFORCE, τα μικρά παιδιά ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν και να αναπτύσσουν περαιτέρω τις επικοινωνιακές και γλωσσικές τους δεξιότητες - πιο συγκεκριμένα τη σημασιολογική ανάπτυξη, τον περιγραφικό και τον αφηγηματικό λόγο - προκειμένου να είναι σε θέση να κατανοούν, να μαθαίνουν και να εφαρμόζουν τις δεξιότητες του LIFEFORCE - BLS σε όλα τα στάδια του αλγόριθμου.

## Ερωτήσεις και απαντήσεις

**E1: Τι συμβαίνει όταν η γλώσσα δεν αναπτύσσεται σωστά;**

### 1. Δυσκολίες στην παραγωγή γλώσσας.

Ο σχεδιασμός, η οργάνωση και η έκφραση αυτού που θέλουμε να πούμε περιλαμβάνει πολλές διαφορετικές δεξιότητες.

- Δυσκολίες με το λεξιλόγιο.

Ορισμένα παιδιά δυσκολεύονται να μάθουν ή να ανακαλέσουν λέξεις.

- Δυσκολίες στο σχηματισμό προτάσεων.

Δυσκολεύονται να κατανοήσουν το πώς οι λέξεις ενώνονται μεταξύ τους με τη σωστή σειρά για να σχηματίσουν προτάσεις.

- Δυσκολίες στην οργάνωση προτάσεων και ιδεών.

Πρέπει να συνδέουμε τις προτάσεις μας μεταξύ τους με λογική σειρά για να βγάλουν νόημα για τους άλλους ανθρώπους. Μερικά παιδιά δυσκολεύονται να οργανώσουν τις ιδέες τους. Η ομιλία τους μπορεί να μην ακολουθεί μια λογική σειρά. Μπορεί να μιλούν για πολλά διαφορετικά θέματα στην ίδια ομάδα προτάσεων. Ορισμένα μπορεί να δυσκολεύονται να σχεδιάσουν τι θέλουν να πουν. Αυτό θα επηρεάσει το πόσο καλά εκφράζονται.

## **2. Δυσκολίες κατανόησης των άλλων.**

Η κατανόηση των όσων μας λένε προϋποθέτει μια σειρά από διαφορετικές δεξιότητες.

- Προσοχή και ακρόαση.

Η προσοχή και η ακρόαση των άλλων ανθρώπων μπορεί να είναι δύσκολη για ορισμένα παιδιά. Μπορεί να αποσπάται εύκολα η προσοχή τους.

- Ακουστικές δεξιότητες.

Ορισμένα παιδιά μπορεί να δυσκολεύονται να θυμηθούν αρκετές λέξεις ή ήχους για να κατανοήσουν αυτό που ακούνε.

- Κατανόηση λέξεων, εννοιών και προτάσεων.

Πρέπει επίσης να κατανοήσουν το νόημα μιας λέξης ή τις ιδέες που κρύβονται πίσω από αυτή.

Ορισμένα παιδιά δυσκολεύονται να κατανοήσουν προτάσεις με πολλές πληροφορίες ή με πολύπλοκες δομές.

## **3. Δυσκολίες με τις δεξιότητες γραφής και ανάγνωσης.**

- Οι ανεπαρκείς δεξιότητες ανάγνωσης, γραφής και ορθογραφίας επηρεάζουν την πρόσβαση σε όλους τους τομείς του αναλυτικού προγράμματος.
- Η ανεπαρκής κατανόηση και χρήση του λεξιλογίου μετατρέπει το επίπεδο της γλώσσας που χρησιμοποιείται για τη διδασκαλία του αναλυτικού προγράμματος σε εμπόδιο για τη μάθηση, αντί να τη διευκολύνει.

- Δυσκολίες στην κατανόηση προφορικών οδηγιών. Ενδεχομένως, επειδή χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να επεξεργαστούν τη γλώσσα, αυτό σημαίνει ότι, ενώ ακούν και επεξεργάζονται μια οδηγία, η επόμενη πληροφορία έχει ήδη ειπωθεί.

#### **4. Δυσκολίες με κοινωνικές - συναισθηματικές δεξιότητες.**

Τα παιδιά με καθυστέρηση στην ομιλία μπορεί να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν κοινωνικά, συναισθηματικά ή συμπεριφορικά προβλήματα ως ενήλικες.

Η καθυστέρηση λόγου μπορεί:

- Να επηρεάζει την κοινωνική τους αλληλεπίδραση. Δεν μπορούν να μάθουν πώς να παίζουν όμορφα, να συμβιβάζονται, να συγχωρούν, να υπερασπίζονται τον εαυτό τους ή να ανταλλάσσουν ιδέες.
- Να οδηγήσει το παιδί στο να γίνεται οξύθυμο, να ξεσπά και να αποσύρεται από τους άλλους.
- Να προκαλέσει δυσκολίες στη δημιουργία και διατήρηση φιλικών σχέσεων. Τα παιδιά συχνά επιλέγουν φίλους που είναι καλοί στην επικοινωνία, οπότε τα παιδιά με δυσκολίες βρίσκονται σε διπλά μειονεκτική θέση.
- Να υποδεικνύει ένα παιδί που απογοητεύεται εύκολα ή έχει περιορισμένη επικοινωνία.

**E2: Τι μπορείτε να κάνετε για να υποστηρίξετε τη γλώσσα και την επικοινωνία των παιδιών με τα οποία εργάζεστε;**

**Στην τάξη.**

- Ελέγξτε ότι τα παιδιά κατανοούν τη γλώσσα που χρησιμοποιείται και τις οδηγίες που δίνονται.
- Ζητήστε τους να επαναλάβουν τι νομίζουν ότι είπατε ή τι πρέπει να κάνουν.
- Χρησιμοποιήστε οπτική και απτική προσέγγιση, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης πραγματικών αντικειμένων, πρακτικών δραστηριοτήτων, εικόνων και βίντεο.

- Υιοθετήστε μη λεκτική επικοινωνία για να υποστηρίξετε αυτό που λέτε, για παράδειγμα, χειρονομίες, δείξη- ή ίσως ακόμη και νοήματα.
- Δώστε τον απαραίτητο χρόνο για να απαντήσουν ώστε να υπάρχει χρόνος για σκέψη.
- Χρησιμοποιήστε στρατηγικές για να διασφαλίστε ότι ένα παιδί δίνει προσοχή, για παράδειγμα, ο/η εκπαιδευτικός λέει το όνομά του πριν δώσει μια οδηγία.
- Ενθαρρύνετε το να ζητούν διευκρινίσεις, να λένε **πότε** δεν καταλαβαίνουν και με **τι** δυσκολεύονται.
- Δώστε τους χρόνο για να σχεδιάσουν την εργασία τους, για παράδειγμα στη λογοτεχνία, τα παιδιά έχουν επιπλέον χρόνο για να σκεφτούν και ίσως να συζητήσουν για τα βασικά πράγματα που πρέπει να συμπεριλάβουν σε μια ιστορία, όπως οι κύριοι χαρακτήρες, τι πρόκειται να συμβεί.
- Υποστηρίξτε τα να κατανοήσουν αυτό που διάβασαν και να βγάλουν συμπεράσματα.
- Προσέξτε όσους έχουν αργή ταχύτητα επεξεργασίας. Προσέξτε τα παιδιά που αργούν να απαντήσουν ή που είναι πολύ ήσυχα και παρακολουθούν τα άλλα παιδιά για να καταλάβουν τι πρέπει να κάνουν. Αποτελούν υψηλό κίνδυνο για μαθησιακές δυσκολίες.

#### Στις περιγραφές τους.

- Να ανακαλείτε και να ξαναλέτε γεγονότα, για να διευκολύνετε την έναρξη ομιλίας.
- Όταν μιλάτε στα παιδιά, προσθέστε μία ή δύο λέξεις στο μήκος της πρότασης που ήδη χρησιμοποιούν στη δική τους ομιλία.
- Να μιλάτε με έκφραση, με καθαρή φωνή για να επικοινωνείτε και να υποστηρίζετε το νόημα. Χρήση της έντασης (από σιγά σε δυνατά), του ύψους (από χαμηλά σε ψηλά) και του τονισμού (μεταβαλλόμενος ρυθμός ομιλίας και μοτίβο επιτονισμού).
- Δώστε σαφείς δομές για την υποστήριξη των αφηγηματικών δεξιοτήτων - οι ιστορίες πρέπει να περιλαμβάνουν ποιος, πού, πότε, τι συνέβη και ένα τέλος.

- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να υποστηρίξουν ο ένας τη σκέψη του άλλου.  
Συμπεριφερθείτε σαν ντετέκτιβ και κάντε τις παρακάτω ερωτήσεις - πώς ξέρουμε ότι αυτό θα συμβεί, πώς ξέρουμε ότι αυτός ο χαρακτήρας είναι καλός - τι στοιχεία μπορούμε να βρούμε;

### **Σε έναν διάλογο.**

Όταν μιλάτε με άλλους, υπάρχουν πολλοί κανόνες που πρέπει να λάβετε υπόψη σας.

- Βοηθήστε τα παιδιά να ξεκινήσουν και να ολοκληρώσουν μια συζήτηση με τη βοήθεια ενός οδηγού. Ορισμένα παιδιά μπορεί να δυσκολεύονται να κατανοήσουν και να χρησιμοποιήσουν αυτούς τους κανόνες.
- Να περιμένουν τη σειρά τους και να μην διακόπτουν.
- Να λαμβάνετε υπόψη σας τι γνωρίζουν ήδη τα παιδιά ή πώς μπορεί να αισθάνονται.
- Αλλάξτε το θέμα της συζήτησης με τον κατάλληλο τρόπο. Μπορείτε να πείτε: Θέλετε να συζητήσουμε κάποια άλλα θέματα; Αφήστε τα παιδιά να επιλέξουν το θέμα
- Έχετε επίγνωση της κατάστασης.
- Διαβάστε τη γλώσσα του σώματος. Εκφράσεις του προσώπου, γλώσσα του σώματος, ένταση, τόνος φωνής και χειρονομίες, για την ακριβή κατανόηση του κύριου νοήματος που δεν είναι προφανές από την ομιλία τους.
- Αλλάξτε το θέμα της συζήτησης, όταν αναγνωρίζετε ότι βαριούνται.
- Βοηθήστε τα να «επαναφέρουν» μια συζήτηση, αν αυτή βγει εκτός θέματος, μέσω επαναδιατύπωσης, κάνοντας ερωτήσεις και επιλέγοντας ένα κατάλληλο τέλος.

### **Δραστηριότητα 1**

Τοποθετήστε κρυφά ένα αντικείμενο σε ένα κουτί και ζητήστε από τους μαθητές να καταλάβουν τι υπάρχει μέσα χωρίς να το ανοίξουν. Οι μαθητές/μαθήτριες χρησιμοποιούν τις αισθήσεις τους για να ανακαλύψουν τι είναι. Κάντε ερωτήσεις «ναι» ή «όχι» για να μοντελοποιήσετε την έναρξη του λόγου και τη χρήση ερωτήσεων κλειστού τύπου.



## Δραστηριότητα 2

Γράψτε σύνθετες λέξεις σε αυτοκόλλητα χαρτάκια, βάζοντας το πρώτο συνθετικό κάθε λέξης σε ένα χαρτάκι και το δεύτερο σε διαφορετικό. Στη συνέχεια, τοποθετήστε ένα αυτοκόλλητο χαρτάκι στο θρανίο κάθε μαθητή/μαθήτριας. Οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να βρουν τον συμμαθητή/τη συμμαθήτριά τους με το χαρτάκι που συμπληρώνει τη σύνθετη λέξη.

## Δραστηριότητα 3

Οι μαθητές/μαθήτριες θα διασκεδάσουν παίζοντας, ενισχύοντας παράλληλα σημαντικές μαθησιακές έννοιες. Το να πρέπει να δώσουν πάσα με μια μπάλα ενώ ταυτόχρονα λένε κάτι, προσελκύει το ενδιαφέρον και την προσοχή των μαθητών/μαθητριών. Επίσης, οριοθετεί το ποιος μιλάει και πότε μέσα στην τάξη.

## Δραστηριότητα 4

Όταν ένας μαθητής/μια μαθήτρια νομίζει ότι αναφέρεστε σε αυτόν/αυτή, θα σταθεί μπροστά στο θρανίο του/της. Ένα παράδειγμα είναι: «Αυτό το άτομο φοράει μπότες». Έτσι, όλοι οι μαθητές/μαθήτριες που φορούν μπότες θα σηκωθούν όρθιοι/όρθιες. Στη συνέχεια λέτε: «Αυτό το άτομο φοράει..... και έχει.....». Στη συνέχεια, προχωράτε σε μια άλλη περιγραφή και ούτω καθεξής. Μπορείτε σταδιακά να αυξήσετε τα χαρακτηριστικά που περιγράφετε.

## Δραστηριότητα 5

Επιλέξτε τυχαία έναν μαθητή/μια μαθήτρια για να έρθει στον πίνακα και βάλτε τον/την να σταθεί με την πλάτη προς τον πίνακα. Στη συνέχεια επιλέξτε έναν άλλο μαθητή/μια άλλη μαθήτρια να έρθει και να γράψει μια λέξη στον πίνακα πίσω του/της. Φροντίστε η λέξη που γράφεται να είναι μια λέξη που έχουν διδαχθεί οι μαθητές/μαθήτριες. Ο στόχος του

παιχνιδιού είναι ο μαθητής/η μαθήτρια να κάνει ερωτήσεις στα άλλα παιδιά προκειμένου να τον/την βοηθήσουν να μαντέψει τη λέξη που είναι γραμμένη στον πίνακα (ερωτήσεις ανοικτού/κλειστού τύπου).

## Μη λεκτική επικοινωνία

---

(Μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα ΕΔΜ-01, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 183).

### Βασικά χαρακτηριστικά

- Εκφράσεις προσώπου
- Χειρονομίες και κινήσεις
- Παύσεις, ένταση, ύψος και τόνος φωνής
- Βλεμματική επαφή
- Προσωπικός χώρος και πώς να τον χρησιμοποιήσετε
- Γλώσσα του σώματος και στάση του σώματος

### Δραστηριότητα 1

Σχηματίστε ζεύγη μαθητών/μαθητριών και αναθέστε σε κάθε ζεύγος ένα θέμα, το οποίο θα συζητήσουν με τη σειρά τους για 3 λεπτά. Ρωτήστε τους μαθητές και τις μαθήτριες στο ακροατήριο αν η συζήτηση περιείχε μη λεκτική επικοινωνία και, στη συνέχεια, ζητήστε τους να αναγνωρίσουν μη λεκτικά χαρακτηριστικά στη συζήτηση και να εντοπίσουν τα χαρακτηριστικά που απουσίαζαν, χρησιμοποιώντας τη **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 παλάτ 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.

### Προσωδικά χαρακτηριστικά της ομιλίας

---

(Μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα ΕΔΜ-01, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 184).

Ο προφορικός λόγος περιλαμβάνει περισσότερα από τη χρήση λέξεων για την επικοινωνία και την υποστήριξη του νοήματος.

Η ομιλία με έκφραση, με καθαρή φωνή, χρησιμοποιώντας την ένταση, τον τόνο και τον επιτονισμό συνδέουν τον ήχο με το νόημα.

Για να έχετε μια αποτελεσματική ικανότητα ομιλίας, χρησιμοποιήστε αυτά τα προσωδικά χαρακτηριστικά, για να μεταφέρετε νοήματα.

Τα προσωδικά χαρακτηριστικά στην ανάγνωση βελτιώνουν την κατανόηση και την επίδοση στον γραμματισμό στο σχολείο.

### Βασικά χαρακτηριστικά της ομιλίας

Η **παύση** είναι σημαντική για να δημιουργηθεί χώρος για να μιλήσουν άλλοι που μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο επεξεργασίας. Επίσης, πρέπει να έχουμε μια προσωρινή διακοπή προκειμένου οι ακροατές να καταλάβουν τι λέμε.

Μέσω **του τόνου** μεταφέρουμε συναισθήματα και αυτό καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιδρούν σε εμάς. Αν μιλάμε με μονότονο τόνο, χωρίς να αλλάζουμε **τον επιτονισμό** μας μπορεί να δυσκολευτούμε να μας καταλάβουν οι άλλοι και να επηρεαστεί η επικοινωνία μας.

Η **έμφαση** βοηθά στην αλλαγή του νοήματος της λέξης. Είναι σημαντικό για να δώσουμε έκφραση και έναν βαθμό έμφασης σε αυτό που λέμε.

Η **ένταση** είναι ένας σημαντικός παράγοντας που πρέπει να ληφθεί υπόψη επειδή δείχνει συναισθήματα, προωθεί την ουσιαστική αλληλεπίδραση και διατηρεί την προσοχή του άλλου.

Ο **ρυθμός** έχει να κάνει με την ταχύτητα της ομιλίας. Ο σωστός ρυθμός (ούτε πολύ γρήγορος ούτε αργός) καθορίζει αν ο ακροατής θα κατανοήσει τι λέει ο ομιλητής, χωρίς παρερμηνείες.

### Δραστηριότητα 1

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

#### Περιγραφή

Δώστε στους μαθητές και στις μαθήτριες με τη σειρά οδηγίες όπως η ακόλουθη και ζητήστε τους να ενεργήσουν με τον τρόπο που περιγράφεται σε αυτήν:

Χαίρεστε που τους βλέπετε. Τους μιλάτε με ενθουσιασμό.

Δεν έχετε όρεξη να τους μιλήσετε, αλλά προσποιείστε ότι είστε ενθουσιασμένοι.

Δεν σας αρέσουν πολύ, γι' αυτό μιλάτε με βαριεστημένο τρόπο.

Δεν τους συμπαθείτε, αλλά συμπεριφέρεστε ευγενικά.

Δεν σας αρέσουν, γι' αυτό μιλάτε ειρωνικά όλη την ώρα.

Είστε τόσο χαρούμενοι/χαρούμενες που τους βρίσκετε που μιλάτε με ενθουσιασμό και πολλές χειρονομίες.

### Δραστηριότητα 2

Ζητήστε από τους μαθητές να διαβάσουν προτάσεις/μια ιστορία χρησιμοποιώντας διαφορετικές φωνές από την **μικρή κάρτα ΕΔ-02** (Ψίθυρος, Τέρας, Τρελός επιστήμονας, Ανόητος, Γέρος, Ποντίκι, Ρομπότ, Ρινική φωνή, Γρήγορος ρυθμός, Αργός ρυθμός, Βρεφική φωνή, Πειρατής). Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την **άσκηση Προσωδία Επίπεδο 1** στο εγχειρίδιο μαθητών.

Για το **Επίπεδο 2**, ζητήστε από τους άλλους μαθητές/από τις άλλες μαθήτριες να εντοπίσουν βασικά χαρακτηριστικά προσωδίας.

\*Ετοιμάστε προτάσεις, τις οποίες θα διαβάσετε στους μαθητές/στις μαθήτριες του Επιπέδου 2, πρώτα χωρίς ένα συγκεκριμένο χαρακτηριστικό (π.χ. παύση) και μετά με αυτό. Συζητήστε τις ομοιότητες και τις διαφορές, για να τους βοηθήσετε να καταλάβουν πώς ακούγεται κάθε χαρακτηριστικό.

## **Ερωτήσεις κλειστού τύπου και ερωτήσεις ανοικτού τύπου**

---

(Μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα ΕΔΜ-02, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 185,186).

### **Ερωτήσεις κλειστού τύπου**

Έχουν περιορισμένο σύνολο πιθανών απαντήσεων ή μία σωστή απάντηση (βασισμένες σε γεγονότα, σωστό-λάθος, ναι-όχι ή πολλαπλές επιλογές) που αποτελούν συγκεκριμένα σύνολα προκαθορισμένων απαντήσεων.

Η χρήση τους δεν προσφέρεται για συζητήσεις, αλλά για τη λήψη απλών και σύντομων απαντήσεων, που έχουν άμεση σχέση με το θέμα.

#### Συνήθως ξεκινούν με:

Πόσο, πόσο συχνά και βοηθητικά ρήματα (είναι, κάνω, είμαι, έχω, θα έπρεπε, θα).

#### Απαντώνται με:

Σύντομες, γρήγορες απαντήσεις σε μικρό χρονικό διάστημα.

### **Ερωτήσεις ανοικτού τύπου**

Δεν μπορούν να απαντηθούν με ναι ή όχι, αλλά ελεύθερα, χωρίς προκαθορισμένες απαντήσεις. Δεν έχουν σωστή ή λανθασμένη απάντηση γιατί έχουν πολλαπλές απαντήσεις. Με αυτόν τον τύπο ερωτήσεων παίρνουμε συνοπτικές πληροφορίες.

Οι απαντήσεις τους είναι σύνθετες, περιγράφουν σκέψεις, εκφράζουν εμπειρίες, αλλά ταυτόχρονα ίσως συγκεντρώνουν και άσχετες πληροφορίες.

Συνήθως ξεκινούν με:

Γιατί, Πού, Τι, Πότε, Ποιο, Πόσον καιρό, Πόσα, Πόσο, Πόσο συχνά, Πόσες φορές, Πες μου για, Σου αρέσει, Αναρωτιέμαι γιατί, Εξήγησε, Περίγραψε.

Απαντώνται με:

Μακροσκελείς απαντήσεις σε μεγαλύτερο χρονικό διάστημα για να δώσουν οι ερωτώμενοι /ερωτώμενες λεπτομερείς απαντήσεις και να εκφράσουν σκέψεις και εμπειρίες.

### Αποτελεσματικές ερωτήσεις

- Χρησιμοποιήστε ανοιχτές ερωτήσεις και ενθαρρύνετε τους μαθητές/τις μαθήτριες να συζητήσουν και να μην δίνουν σύντομες απαντήσεις. (ερωτήσεις «Π» και Γιατί).
- Χρησιμοποιήστε χρόνο αναμονής (χρόνος για σκέψη).
- Απαντήστε στην ερώτηση των μαθητών/μαθητριών με μια άλλη ερώτηση, ώστε να κάνουν τις κατάλληλες συνδέσεις.
- Ζητήστε από τους μαθητές/τις μαθήτριες να διατυπώσουν ερωτήσεις ανάλογα με το αντικείμενο διδασκαλίας.

### **Δραστηριότητα 1**

Επιλέξτε ένα θέμα και γράψτε το στον πίνακα. Καθοδηγήστε τους μαθητές και τις μαθήτριες να αντλήσουν πληροφορίες για το θέμα κάνοντας ερωτήσεις «Π» (πώς, πού, ποιος, τι, πότε, πόσο κ.λπ.), τις οποίες μπορούν να βρουν στη **μικρή κάρτα ΚΣ-08**.

### **Δραστηριότητα 2**

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

Οι υπόλοιποι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να χρησιμοποιήσουν τόσο ερωτήσεις ανοικτού όσο και κλειστού τύπου για να βρουν τη σωστή απάντηση.

### Δραστηριότητα 3

Ζητήστε από έναν μαθητή/μια μαθήτρια να επιλέξει ένα αντικείμενο. Η υπόλοιπη τάξη κάνει διαδοχικά ερωτήσεις κλειστού τύπου (που απαντώνται με ναι/όχι), για να προσδιορίσει ποιο είναι το αντικείμενο. Αν η τάξη δεν έχει μαντέψει το αντικείμενο, αφού κάθε μαθητής/κάθε μαθήτρια έχει κάνει μία ερώτηση, τότε κερδίζει ο/η μαθητής/μαθήτρια που επέλεξε το αντικείμενο.

### Δραστηριότητα 4

Πείτε σε έναν μαθητή/μια μαθήτρια να ρωτήσει την υπόλοιπη τάξη ποιος άλλος μοιράζεται μαζί του ένα χαρακτηριστικό, μια ιδιότητα, κάτι που του/της αρέσει, κάτι που δεν του/της αρέσει, ένα χόμπι, ένα άθλημα κ.λπ. Για παράδειγμα:

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

Οι μαθητές/μαθήτριες κάνουν τέτοιου είδους ερωτήσεις μέχρι να βρουν άλλους μαθητές που έχουν κάτι κοινό με αυτούς. Στη συνέχεια αναλαμβάνει ένας άλλος μαθητής/μια άλλη μαθήτρια.

### Δραστηριότητα 5

Βρείτε μια ιστορία. Γράψτε σύνολα ανοιχτών ερωτήσεων (που δεν μπορούν να απαντηθούν με ναι ή όχι) σχετικά με την ιστορία και τις απαντήσεις τους σε φύλλο Α4.

Διαβάστε την ιστορία στους μαθητές/στις μαθήτριες. Γράψτε μία απάντηση κάθε φορά στον πίνακα.

Ζητήστε από τους μαθητές να βρουν τη σωστή ερώτηση, χρησιμοποιώντας τη μικρή **κάρτα ΕΔ-04**.

### **Δείγματα ερωτήσεων ανοικτού τύπου**

- Πώς ξέρει ο (χαρακτήρας) ότι...;
- Τι πιστεύει ο (χαρακτήρας) ότι θα συμβεί αν/μετά/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;
- Πώς είναι αυτά ίδια/διαφορετικά;
- Γιατί είναι σημαντικό;

### **Δεξιότητες διαλόγου**

---

(Μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα ΕΔΜ-03, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 187-188).

Η συζήτηση δεν είναι δύο άνθρωποι που λένε εναλλάξ άσχετες προτάσεις. Ο διάλογος είναι ουσιαστικά μια μορφή μεταφοράς περιεχομένου και δεν αποτελεί πραγματική επικοινωνία, αν δεν ακούμε τους συνομιλητές μας.

Η ενεργητική ακρόαση είναι μια τεχνική επικοινωνίας κατά την οποία ο ακροατής/η ακροάτρια δίνει προσοχή στον ομιλητή/στην ομιλήτρια και του/της δίνει να καταλάβει ότι τον/την προσέχει. Παρέχει ανατροφοδότηση επαναδιατυπώνοντας ή παραφράζοντας αυτό που έχει ακούσει.



Η ενεργητική ακρόαση βελτιώνει τις προσωπικές σχέσεις, τις παρεξηγήσεις και τις συγκρούσεις, ενισχύει τη συνεργασία και προάγει την κατανόηση.

Όταν μιλάτε με άλλους, υπάρχουν πολλά πράγματα που πρέπει να λάβετε υπόψη στη συμπεριφορά και τη γλώσσα του σώματος του ομιλητή/της ομιλήτριας.

Για παράδειγμα, πρέπει να:

- Να είστε σε θέση να αρχίσετε και να τελειώσετε μια συζήτηση (να λέτε το όνομα του ατόμου, να χαμογελάτε, να το πλησιάζετε με φιλικό τρόπο).
- Να περιμένετε τη σειρά σας και να μην διακόπτετε.
- Να αντιλαμβάνεστε τι γνωρίζει ήδη ο ακροατής/η ακροάτρια σας ή πώς μπορεί να αισθάνεται.
- Να χρησιμοποιείτε μη λεκτική επικοινωνία και να σέβεστε τον προσωπικό τους χώρο.
- Επικεντρωθείτε στον ομιλητή/στην ομιλήτρια, παραμείνετε στο θέμα, έχετε επίγνωση της κατάστασης. Αποφύγετε την απόσπαση της προσοχής σας από τις σκέψεις σας.
- Αν χάσετε το νήμα της συζήτησης, κάντε μια διευκρινιστική ερώτηση, για να «επανέλθετε» σε μια συζήτηση.
- Αν θέλετε να αλλάξετε θέμα, περιμένετε ένα διάλειμμα/κενό στη συζήτηση.

Ορισμένα παιδιά μπορεί να δυσκολεύονται να κατανοήσουν και να χρησιμοποιήσουν αυτές τις «αρχές» ενός διαλόγου.

#### Στάδια ακρόασης από τον J. A. DeVito

- **Λήψη.** Επικέντρωση στην ακρόαση του μηνύματος του ομιλητή/της ομιλήτριας.
- **Κατανόηση.** Προσδιορίζει το πλαίσιο και τις έννοιες του μηνύματος του ομιλητή/της ομιλήτριας για τη συλλογή βασικών πληροφοριών.
- **Απομνημόνευση.** Διατήρηση του μηνύματος και των πληροφοριών στη μνήμη.

- **Αξιολόγηση.** Διαμόρφωση γνώμης για πληροφορίες και ιδέες που έχουν ακουστεί και ανάπτυξη μιας απάντησης.
- **Ανταπόκριση.** Συμμετοχή των ακροατών με λεκτικές ή/και μη λεκτικές αντιδράσεις.

### Δραστηριότητα 1

Ζητήστε από κάθε μαθητή/κάθε μαθήτρια με τη σειρά του να κατονομάσει 5 αντικείμενα στην τάξη με συγκεκριμένο χρώμα, σχήμα, υλικό ή λειτουργία που θα προσδιορίσετε (π.χ. 5 κίτρινα αντικείμενα). Κάθε μαθητής/μαθήτρια έχει 30 δευτερόλεπτα για να κατονομάσει τα 5 αντικείμενα.

Στη συνέχεια, ο μαθητής/η μαθήτρια επιλέγει ένα άλλο χρώμα ή σχήμα ή υλικό ή λειτουργία, για να παίξει ο επόμενος μαθητής/η επόμενη μαθήτρια. Κάθε νέος ομιλητής/ νέα ομιλήτρια επαναλαμβάνει 2 αντικείμενα που άκουσε από τον προηγούμενο ομιλητή/την προηγούμενη ομιλήτρια και στη συνέχεια κατονομάζει 3 νέα αντικείμενα.

### Δραστηριότητα 2

Γράψτε ένα θέμα στον πίνακα. Πάρτε έναν μαρκαδόρο του πίνακα και εξηγήστε στους μαθητές και στις μαθήτριες ότι θα λειτουργεί ως «μικρόφωνο» για να υποδεικνύει τον μαθητή/τη μαθήτρια του οποίου είναι η σειρά να μιλήσει. Όλοι οι υπόλοιποι/ όλες οι υπόλοιπες μαθητές/μαθήτριες πρέπει να ακούνε. Δώστε τον μαρκαδόρο-μικρόφωνο στον μαθητή που θα μιλήσει πρώτος και κάντε του μια ερώτηση σχετικά με το θέμα. Ο/η μαθητής/μαθήτρια θα απαντήσει στην ερώτηση και στη συνέχεια θα πρέπει να κάνει μια διαφορετική ερώτηση στον μαθητή/στη μαθήτρια που θα μιλήσει στη συνέχεια (τι, ποιος, πώς, γιατί, πότε, πού) για το ίδιο θέμα και να δώσει το «μικρόφωνο». Κάθε ομιλητής/Κάθε ομιλήτρια πρέπει να απαντήσει στην ερώτηση και στη συνέχεια να κάνει μια διαφορετική ερώτηση σχετικά με το θέμα, περνώντας τον μαρκαδόρο-μικρόφωνο στα υπόλοιπα παιδιά.

### Δραστηριότητα 3

Χωρίστε την τάξη σε ζευγάρια. Κάθε μαθητής/μαθήτρια στο ζεύγος επιλέγει ένα θέμα από την μικρή **κάρτα ΕΔ-03**.

Το ζευγάρι αποφασίζει ποιος θα μιλήσει πρώτος/πρώτη. Εξηγήστε ότι οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να έχουν βλεμματική επαφή και να ακούν ο ένας τον άλλον προσεκτικά.

Υπενθυμίστε στους μαθητές/στις μαθήτριες ότι θα πρέπει να περιμένουν τη σειρά τους να μιλήσουν, χωρίς να διακόπτουν το ζευγάρι τους.

Πείτε στους μαθητές/στις μαθήτριες να ξεκινήσουν με μια ερώτηση (ποιος, τι, γιατί, πότε, πού). Αφήστε τη συζήτηση να κυλήσει και κάντε τα ακόλουθα σχόλια σε κατάλληλες στιγμές.

Καθοδηγήστε τους μαθητές/τις μαθήτριες να παραμείνουν στο θέμα, θέτοντας σχετικές ερωτήσεις.

Πείτε στον ακροατή/στην ακροάτρια να κάνει ένα σχόλιο, για να δείξει ότι προσέχει.

Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι, αν επιθυμούν να εισάγουν ένα νέο θέμα, θα πρέπει να περιμένουν ένα διάλειμμα στη συζήτηση. Υπενθυμίστε τους ότι μπορούν 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

Χωρίστε την τάξη σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι επιλέγει ένα θέμα για το οποίο θα μιλήσει. Το ζευγάρι αποφασίζει ποιος/ποια θα μιλήσει πρώτος/πρώτη. Οι δύο ομιλητές/ομιλήτριες πρέπει να ακολουθήσουν τους κανόνες συζήτησης, ενώ όλοι οι υπόλοιποι/υπόλοιπες μαθητές/μαθήτριες πρέπει να ακούσουν τη συζήτηση και να απαντήσουν στις ερωτήσεις της μικρής **κάρτας ΕΔ-05**.

## Εκπαιδευτικές συμβουλές!

- Γίνετε πρότυπο.
- Θέστε όρια (διδάξτε στα παιδιά πώς να τραβούν την προσοχή σας - χωρίς να σας διακόπτουν).
- Μην φέρνετε σε δύσκολη θέση τα παιδιά με τη διόρθωση (ευγενική διόρθωση των λαθών κατ' ιδίαν).
- Διδάξτε την Ενσυναίσθηση (Η ενσυναίσθηση είναι χαρακτηριστικό ενός ικανού ακροατή/ μιας ικανής ακροάτριας).
- Δείξτε τη Δύναμη της Παύσης (ενθαρρύνετε μια κουλτούρα παύσης για να δημιουργήσετε χώρο για να μιλήσουν και άλλοι/άλλες μαθητές/μαθήτριες που μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο).
- Τηρήστε στην ρουτίνα της τάξης τη δεξιότητα «Περιμένοντας τη σειρά μου» (η εκ περιτροπής ομιλία μοιάζει πολύ με το μοίρασμα).
- Αφήστε τα παιδιά να περιγράψουν ό,τι βλέπουν σε μορφή ιστορίας (αξιοποιώντας την ικανότητά τους να μιλούν στην τάξη, ενώ τα άλλα παιδιά εξασκούν τις δεξιότητες ακρόασής τους).

## Περιγραφικός λόγος

---

(Μεγάλες εκπαιδευτικές κάρτες ΓΔΜ-01/ΓΔΜ-02, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 189-192).

Περιγράφει κάτι ή κάποιον με ακρίβεια και με τρόπο που το ζωντανεύει στον ακροατή/στην ακροάτρια ή τον αναγνώστη/την αναγνώστρια σε πολλαπλά επίπεδα.

Ένα σημαντικό μέρος της περιγραφής είναι η αισθητηριακή ανάλυση (πώς επηρεάζει τις αισθήσεις), την οποία χρησιμοποιούμε για να περιγράψουμε γεγονότα, τοποθεσίες, πρόσωπα, αντικείμενα κ.λπ.

Η ομιλία και η γραφή που περιλαμβάνουν λεπτομερείς περιγραφές δημιουργούν μια «εικόνα» που οι ακροατές /ακροάτριες ή οι αναγνώστες/αναγνώστριες μπορούν να οπτικοποιήσουν και να γίνουν οι ίδιοι μέρος της σκηνής.

Μια αντικειμενική ή υποκειμενική περιγραφή μπορεί να περιλαμβάνει απόψεις, συναισθήματα και σκέψεις για να μεταφέρει το νόημα πίσω από το κείμενο.

### Τα στοιχεία της περιγραφής περιλαμβάνουν:

Ταξινόμηση του αντικειμένου, του προσώπου ή της κατάστασης.

Καταγραφή των χαρακτηριστικών τους.

Περιγραφικά στοιχεία.

Σχεδιασμός περιγραφικού λόγου (αξιολόγηση της συνάφειας των πληροφοριών και οργάνωση της γραφής με βάση το χρόνο, τον τόπο ή τη σημασία).

Τελική περιγραφή.

### Ανάπτυξη δεξιοτήτων περιγραφικού λόγου

Πρώτο στάδιο: περιγραφή αντικειμένων, εκφράσεων-προσώπων, ζώων και γεγονότων με οπτική βοήθεια (χρωματιστές κάρτες και ακολουθίες καρτών για γεγονότα).

Δεύτερο στάδιο: επανάληψη του προηγούμενου σταδίου με ασπρόμαυρες κάρτες, σκίτσα και μία κάρτα συνολικά ανά γεγονός.

Τρίτο στάδιο: το οπτικό βοήθημα απουσιάζει και οι περιγραφές των παιδιών βασίζονται στις εμπειρίες της ζωής τους.

Τέταρτο και τελικό στάδιο: ο/η εκπαιδευτικός επιλέγει τα αντικείμενα-γεγονότα της περιγραφής (σενάριο πρώτων βοηθειών, σενάριο πρόληψης, σενάριο δράσης, σενάριο καθημερινής ζωής κ.λπ.)

## Περιγραφικός λόγος - οδηγί

### Επίπεδο 1 (μικρή κάρτα ΓΔ-01)

#### Περίγραψε 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;

#### Περίγραψε ένα άτομο

**Ποιο** είναι αυτό το άτομο;

**Πώς** το γνωρίζετε αυτό το άτομο;

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

**Τι** φοράει;

**Ποια** είναι η δουλειά του;

**Πού** δουλεύει;

## Δραστηριότητα 1

Αντιγράψτε στον πίνακα τις ερωτήσεις του οδηγού «Περίγραψε ένα αντικείμενο». Επιλέξτε ένα αντικείμενο στην τάξη. Θέστε στους μαθητές/στις μαθήτριες κάθε μία από τις ερωτήσεις και αφήστε τους 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 σε όλες τις ερωτήσεις.

Η ίδια δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί με τις ερωτήσεις-οδηγό **«Περιγράψε ένα άτομο»**.

\*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

Επεκτείνοντας την προηγούμενη δραστηριότητα, ζητήστε από τους μαθητές/τις μαθήτριες να επιλέξουν από ένα αντικείμενο στην τάξη. Στη συνέχεια, ζητήστε από κάθε μαθητή/κάθε μαθήτρια να δώσει μια πλήρη περιγραφή του αντικειμένου, χρησιμοποιώντας τις ερωτήσεις-οδηγούς στον πίνακα και να εμπλουτίσει τις απαντήσεις του με επίθετα και άλλες περιγραφικές λέξεις.

Η ίδια δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί με τις ερωτήσεις-οδηγό **«Περιγράψε ένα άτομο»**.

## Δραστηριότητα 3

Ζητήστε από τους μαθητές/τις μαθήτριες να περιγράψουν ένα αντικείμενο ή ένα πρόσωπο που τους είναι οικείο, χρησιμοποιώντας την **μικρή κάρτα ΓΔ-01** και ερωτήσεις, είτε προφορικά είτε γραπτά. Μπορείτε επίσης να τους/τις βοηθήσετε γράφοντας στον πίνακα περιγραφικές λέξεις που δημιουργήσατε στις προηγούμενες δραστηριότητες.

#### Δραστηριότητα 4

Για να εξασκήσουν οι μαθητές/μαθήτριες τις δεξιότητές τους στην 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 τους μαθητές να συμπληρώσουν όσα περισσότερα επίθετα μπορούν. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να σκεφτούν διαφορετικούς τρόπους για να περιγράψουν ένα αντικείμενο/πρόσωπο, χρησιμοποιώντας μία λέξη από κάθε στήλη του πίνακα.

#### Δραστηριότητα 5

**Προετοιμασία:** 8-10 εικόνες/φωτογραφίες.

Δείξτε τις εικόνες/φωτογραφίες που έχετε ετοιμάσει στην τάξη και ζητήστε από κάθε μαθητή/μαθήτρια να επιλέξει μία. Στη συνέχεια, ζητήστε από κάθε μαθητή να μοιραστεί την περιγραφή του με την τάξη χωρίς να αποκαλύψει ποια εικόνα/φωτογραφία περιγράφει. Οι υπόλοιποι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να προσπαθήσουν να μαντέψουν την εικόνα/φωτογραφία από την περιγραφή.

#### Επίπεδο 2 (μικρή κάρτα ΓΔ-02)

##### Περίγραψε ένα αντικείμενο

**Ονόμασε** 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;

**Το έχεις** χρησιμοποιήσει ποτέ;

**Ονόμασε** άλλα αντικείμενα της ίδιας κατηγορίας

##### Περίγραψε ένα άτομο

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

**Ποια** είναι η σχέση σου με αυτό το άτομο;

**Ποια** είναι τα φυσικά χαρακτηριστικά αυτού του ατόμου;

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

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

**Πώς** συμπεριφέρεται αυτό το άτομο;

**Τι** αισθάνεσαι γι' 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 διάφορες προτάσεις και γράψτε τις στον πίνακα. Οι προτάσεις πρέπει να είναι απλές και βασικές, χωρίς περιγραφικά στοιχεία.

Ζητήστε από τους μαθητές και τις μαθήτριες να κάνουν αυτές τις προτάσεις πιο περιγραφικές (επαυξημένες), χρησιμοποιώντας επίθετα που δηλώνουν σχήμα, χρώμα, μέγεθος, υλικό, εμφάνιση, εκφράσεις, τις αισθήσεις και τα συναισθήματα.

### Επίπεδο 2 (μικρή κάρτα ΓΔ-03)

**Περιγράψε μια τοποθεσία**

- Ποιο** είναι το όνομά της;
- Πού** βρίσκεται;
- Πώς** μοιάζει;
- Γιατί** πηγαίνουμε εκεί;
- Πού** υπάρχει μια παρόμοια τοποθεσία;
- Πώς** αισθάνεσαι όταν πηγαίνεις εκεί;

**Περιγράψε μια κατάσταση**

- Ποιος** είναι ο ήρωας/οι ήρωες;
- Πού** συμβαίνει αυτό;
- Πότε** συνέβη;
- Τι** συμβαίνει;
- Πώς** ενεργούν οι ήρωες/οι ηρωίδες;
- Πώς** αισθάνονται;
- Τι** συνέβη στο τέλος;
- Ποια** ήταν μια παρόμοια κατάσταση που σου συνέβη;

## Δραστηριότητα 2

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

## Δραστηριότητα 3

Ζητήστε από τους μαθητές και τις μαθήτριες να επιλέξουν από ένα αντικείμενο και στη συνέχεια ζητήστε τους να γράψουν πέντε προτάσεις γι' αυτό. Κάθε πρόταση πρέπει να επικεντρώνεται σε μία από τις αισθήσεις. Οι μαθητές/μαθήτριες θα πρέπει να βρουν το κατάλληλο λεξιλόγιο για κάθε πρόταση.

## Δραστηριότητα 4

**Προετοιμασία:** Προετοιμάστε δείγματα περιγραφικών και αφηγηματικών κειμένων.

Χωρίστε την τάξη σε δύο ομάδες. Ζητήστε από τη μία ομάδα να διαβάσει το περιγραφικό κείμενο και από την άλλη ομάδα να διαβάσει το αφηγηματικό κείμενο. Στη συνέχεια, βάλτε τους μαθητές και τις μαθήτριες να συγκρίνουν και να αντιπαραβάλουν τα δύο είδη κειμένων και να γράψουν τα κύρια χαρακτηριστικά του καθενός στον πίνακα.

## Αφηγηματικός λόγος

---

(Μεγάλες εκπαιδευτικές κάρτες ΓΔΜ-03, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 193,194).

Είναι η ικανότητα χρήσης της γλώσσας για να αφηγείται ή να αναδιηγείται ιστορίες, γεγονότα που συμβαίνουν στην καθημερινή ζωή ή εμπειρίες του παρελθόντος.

Οι αφηγηματικές δεξιότητες απαιτούν γνωστικές, γλωσσικές, πραγματολογικές και κοινωνικές ικανότητες.

Οι αφηγήσεις μπορεί να είναι είτε προφορικές είτε γραπτές, μυθοπλαστικές είτε μη μυθοπλαστικές, και διατυπώνουν νέες πραγματικότητες και ιδέες ή αφηγούνται εμπειρίες της καθημερινής ζωής.

Η γραμμική αφήγηση παρουσιάζει την αλληλουχία των γεγονότων της ιστορίας, με λογικό τρόπο και με τη σειρά με την οποία συνέβησαν. Τα γεγονότα συνδέονται μεταξύ τους με αιτιώδεις και χρονικές σχέσεις.

Μέσω της ανάπτυξης αφηγηματικών δεξιοτήτων, αναπτύσσονται επίσης δεξιότητες κατανόησης του προφορικού και του γραπτού λόγου, αντιληπτικού λεξιλογίου, κατανόησης του χρόνου και δεξιότητες γραφής. Επιπλέον, οι μαθητές/μαθήτριες μπορούν να κάνουν προβλέψεις για μελλοντικά γεγονότα, να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ αιτίας και αποτελέσματος, καθώς και να αναπτύξουν δεξιότητες κριτικής και δημιουργικής σκέψης.

Η βελτίωση της προφορικής αφήγησης μπορεί να βελτιώσει τη γραπτή αφήγηση και τις λογοτεχνικές δεξιότητες.

### Βασικά στοιχεία μιας αφήγησης

#### **Επιλέξτε ένα θέμα**

Καθοδηγήστε τους μαθητές και τις μαθήτριες να σκεφτούν εμπειρίες από την πραγματική ζωή και να φτιάξουν έναν κατάλογο με τα πράγματα που θέλουν να συμπεριλάβουν στις ιστορίες τους.

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

Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν τους πρωταγωνιστές/ τις πρωταγωνίστριες και τις λεπτομέρειές τους (όνομα, εμφάνιση, τι τους αρέσει/τι δεν τους αρέσει, ενδιαφέροντα, τόπος διαμονής, οικογένεια κ.λπ.).

Ζητήστε από τους μαθητές και τις μαθήτριες να φτιάξουν ο καθένας μια λίστα με 3 επίθετα που να περιγράφουν τους ήρωές τους/ τις ηρωίδες τους και να σκεφτούν την εποχή και το περιβάλλον των ιστοριών τους.

### **Η αρχή**

Συμβουλέψτε τους μαθητές και τις μαθήτριες να στήσουν μια εναρκτήρια σκηνή. Θα πρέπει να τραβήξουν την προσοχή του αναγνώστη με μια ασυνήθιστη υπόθεση.

### **Το πρόβλημα**

Οι μαθητές και οι μαθήτριες παρουσιάζουν το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι ήρωες (πρόκειται για σύγκρουση με έναν άλλο χαρακτήρα, με τον εαυτό τους, με μια πραγματική/μυθοπλαστική κατάσταση).

Προτείνετε να υπάρξει μια απροσδόκητη ανατροπή στην ιστορία.

### **Η λύση**

Ζητήστε από τους μαθητές και τις μαθήτριες να περιγράψουν πώς το πρόβλημα φτάνει στην κορύφωσή του και πώς επιλύεται.

### **Το τέλος**

Ζητήστε από τους μαθητές και τις μαθήτριες να επινοήσουν το τέλος της ιστορίας και να σκεφτούν τι πέτυχαν/μάθανε οι ήρωες.

## **Δραστηριότητα 1**

Σχεδιάστε 4 στήλες στον πίνακα: ΠΟΙΟΣ/ΠΟΙΑ (ήρωες/ηρωίδες της ιστορίας), ΠΟΥ/ΠΟΤΕ (σκηνικό), ΤΙ (τι θέλει να πετύχει ο ήρωας/η ηρωίδα), ΠΡΟΒΛΗΜΑ (τι εμποδίζει τον ήρωα/την ηρωίδα να το πετύχει).

Ζητήστε από τους μαθητές και τις μαθήτριες να σκεφτούν ιδέες για τα ΠΟΙΟΣ, ΠΟΥ/ΠΟΤΕ, ΤΙ και ΠΡΟΒΛΗΜΑ και να τις γράψουν στην αντίστοιχη στήλη.

Τέλος, ζητήστε από κάθε μαθητή/μαθήτρια να δημιουργήσει τη δική του ιδέα/τη δική της ιδέα για μια ιστορία με το περιεχόμενο των 4 στηλών.

\*Χρησιμοποιώντας τη **μικρή κάρτα ΓΔ-04**, οι μαθητές/μαθήτριες μπορούν να αναγνωρίσουν τα βασικά στοιχεία κάθε ιστορίας.

## Δραστηριότητα 2

**Προετοιμασία:** Α4 με φανταστικές ιστορίες.

Δώστε στους μαθητές/μαθήτριες 3 τύπους φανταστικών ιστοριών.

Ζητήστε τους να γράψουν τους τύπους των χαρακτήρων που περιμένουν να βρουν σε κάθε μία. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές και τις μαθήτριες να αντιστοιχίσουν σε κάθε τύπο ιστορίας τους πιο απίθανους χαρακτήρες και να τους περιγράψουν εν συντομία.

## Δραστηριότητα 3

Ζητήστε από τους μαθητές και τις μαθήτριες να προετοιμάσουν τα βασικά στοιχεία μιας ιστορίας. Δώστε το θέμα και ζητήστε τους να σκεφτούν τους ήρωες/τις ηρωίδες και το σκηνικό.

Πρέπει να αποφασίσουν για το είδος της σύγκρουσης και να σκεφτούν 5 προβλήματα.

Επίπεδο 2: Για το επίπεδο 2 τα παιδιά μπορούν να αφηγηθούν γραπτά την ιστορία τους και με τη βοήθεια της **μικρής κάρτας ΓΔ-05**, μπορούν να ελέγξουν εάν έχουν συμπεριλάβει στο κείμενό τους τα στοιχεία της αφήγησης. Επίσης τους δίνονται ενδεικτικές λέξεις για την αρχή την μέση και το τέλος της κάθε παραγράφου.

#### Δραστηριότητα 4

Ζητήστε από τους μαθητές και τις μαθήτριες να απαριθμήσουν τις 2 αγαπημένες τους ταινίες και βιβλία.

Στη συνέχεια, ζητήστε τους να βρουν τα κύρια στοιχεία του καθενός (ΠΟΙΟΣ, ΠΟΥ/ΠΟΤΕ, ΤΙ, ΠΡΟΒΛΗΜΑ). Ζητήστε από τους μαθητές και τις μαθήτριες να αφηγηθούν 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.

## Γνωστικές - αντιληπτικές δεξιότητες

Σεβαστή Ετμεκτσόγλου, Θεόδωρος Καλύβας, Σοφία-Χρυσοβαλάντου Ζαγαλιώτη

### Θεωρητικό πλαίσιο

---

Οι γνωστικές δεξιότητες αποτελούν μια δεύτερη ομάδα δεξιοτήτων που είναι απαραίτητο να καλλιεργηθούν και να αναπτυχθούν, δεδομένου ότι περιλαμβάνονται σε πολλά βήματα του αλγόριθμου.

Οι γνωστικές είναι οι πρωταρχικές δεξιότητες που χρησιμοποιεί ο εγκέφαλός μας για να διαβάζει, να απομνημονεύει, να επεξεργάζεται, να σκέφτεται, να μαθαίνει, να συλλογίζεται, να προσέχει και να κινεί τους μύες του σώματος. Οι δεξιότητες αυτές αρχίζουν να αναπτύσσονται από την πρώιμη παιδική ηλικία.

Θα θέλαμε να παρουσιάσουμε επιλεγμένους ορισμούς, παραδείγματα και δραστηριότητες των δομικών στοιχείων των γνωστικών δεξιοτήτων που είναι πιο εμφανείς μέσω του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS.

Αρχικά, θα πρέπει να έχουμε κατά νου κάποιες γενικές πληροφορίες σχετικά με τη γνωστική ανάπτυξη των παιδιών, όπως οι ακόλουθες (Lehalle & Mellier, 2005).

- Η ανάπτυξη γίνεται σε κύματα που ακολουθούνται από περιόδους ηρεμίας
- Κάθε αναπτυξιακό στάδιο βασίζεται στο προηγούμενο
- Τα αναπτυξιακά στάδια χρησιμοποιούνται μόνο ως οδηγοί, κάθε παιδί έχει το δικό του ρυθμό ανάπτυξης.
- Η ανάπτυξη πραγματοποιείται ταυτόχρονα σε πολλούς τομείς ανάπτυξης
- Η ανάπτυξη πραγματοποιείται άνισα
- Η ανάπτυξη είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης της αισθητηριακής-αντιληπτικής ωρίμανσης με το ψυχοκοινωνικό περιβάλλον κάθε παιδιού.
- Το 90% της ανάπτυξης του εγκεφάλου ολοκληρώνεται μέχρι την ηλικία των 5 ετών.

Οι ασκήσεις λειτουργούν καλύτερα όταν η εξάσκηση λαμβάνει χώρα 5 ημέρες την εβδομάδα για 8-12 εβδομάδες. Είμαστε σε θέση να ολοκληρώσουμε δύο ή τρεις δραστηριότητες σε 15 λεπτά. Εναλλάσσουμε τα παιχνίδια για να δουλέψουμε όλες τις γνωστικές δεξιότητες

Η εκπαίδευση εγκεφάλου βοηθά ακόμη και τους μαθητές και τις μαθήτριες που αγωνίζονται με το άγχος των εξετάσεων ή απλά θέλουν να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στις εξετάσεις.

## Εκπαιδευτικές συμβουλές!

- Συζητήστε το πρόγραμμα μαθημάτων και προετοιμάστε τους μαθητές και τις μαθήτριες χρησιμοποιώντας τις δικές τους εμπειρίες για να τους/τις 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.
- Μείνετε στο θέμα. Γελάστε και αστειευτείτε μαζί τους, αλλά συνεχίστε να τους κατευθύνετε πίσω στο θέμα.
- Προτιμήστε την ασπρόμαυρη εκτύπωση για να αυξήσετε την οπτική πρόκληση των παιχνιδιών.
- Προγραμματίστε επιπλέον διαλείμματα.



## Διασκεδαστικά διαλείμματα

---

Διασκεδαστικό διάλειμμα πριν, κατά τη διάρκεια ή/και μετά από μια δραστηριότητα. Ένα εγκεφαλικό διάλειμμα κάνει τους μαθητές και τις μαθήτριες να συγκεντρωθούν ξανά και να είναι έτοιμοι 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 αρχηγό/την αρχηγό είναι το αγαπημένο των μαθητών/μαθητριών. Αλλάξτε αυτό το παιχνίδι, βάζοντας τους μαθητές και τις μαθήτριες να αναλάβουν εναλλάξ τον ρόλο του αρχηγού.
- Γράφω στον αέρα (skywriting) για την εξάσκηση στην ορθογραφία ή σε λέξεις του λεξιλογίου. Επιλέξτε μια λέξη και βάλτε τους μαθητές να τη γράψουν στον αέρα.
- Οι μαθητές/μαθήτριες προσποιούνται ότι παίζουν διάφορα όργανα στον αέρα. Είναι ένας καλός τρόπος να βγάλουν την ενέργειά τους.
- Παιχνίδια παντομίμας με ομάδες.
- 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.

## Δεξιότητα 1: Οπτική αντίληψη

---

(Μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα OAM-01, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 197,198).

Η **οπτική αντίληψη** είναι η ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε το περιβάλλον μας μέσω του φωτός που εισέρχεται στα μάτια μας. Είναι η ικανότητα να ερμηνεύουμε, να αναλύουμε και να δίνουμε νόημα σε αυτό που βλέπουμε. Μας βοηθά να ενσωματώσουμε τις οπτικές πληροφορίες με τα δεδομένα που είχαν αποθηκευτεί προηγουμένως, ώστε να σχηματίσουμε έναν σταθερό, προβλέψιμο και οικείο κόσμο. Η οπτική αντίληψη μας επιτρέπει να κατανοούμε, όχι απλώς να βλέπουμε. Υπάρχει ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων οπτικής αντίληψης. Σε αυτό το κείμενο παρουσιάζουμε αυτές που ενεργοποιούνται συχνότερα μέσω των βημάτων του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS και αυτές είναι: Οπτική διάκριση, Οπτική διάκριση εικόνας- φόντου, Οπτική προσοχή, Οπτικό κλείσιμο, Οπτικο-χωρικές σχέσεις και Σταθερότητα οπτικής μορφής.

### Εκπαιδευτικές 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.
- Φύλλα εργασίας για σχηματισμό γραμμάτων και αριθμών με ένωση κουκκίδων
- Επισημάνετε (ανά δύο) τις γραμμές του τετραδίου τους με ένα χρώμα αφήνοντας μετά από κάθε δυάδα μία κενή γραμμή. Με αυτό τον τρόπο καθορίζετε 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: Οπτική διάκριση

### Περιγραφή

Η οπτική διάκριση είναι η ικανότητα αναγνώρισης λεπτομερειών σε οπτικές εικόνες και προσδιορισμού ακριβών χαρακτηριστικών και διακριτικών γνωρισμάτων μεταξύ παρόμοιων αντικειμένων. Επιτρέπει στους ανθρώπους να εντοπίζουν και να αναγνωρίζουν την ομοιότητα και τις διαφορές των σχημάτων/μορφών, των χρωμάτων και της θέσης των αντικειμένων, των ανθρώπων και του έντυπου υλικού. Μας δίνει την ικανότητα να αντιστοιχίζουμε και να ταξινομούμε αντικείμενα. Αυτή η δεξιότητα βοηθά τα παιδιά να διακρίνουν μεταξύ παρόμοια γραμμένων λέξεων

Είναι πολύ σημαντικό σε όλα τα βήματα του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS.

### Επίπεδα

Επίπεδο 1:

- Ασκήσεις οπτικής διάκρισης γραμμάτων, (λάθη στη μορφή, λάθη στο μέγεθος), συλλαβών, λέξεων (φωνοτακτική δομή - αριθμός συλλαβών), αριθμών (πολυψήφιων)
- Χρησιμοποιήστε μικρές κάρτες και μοιράστε από μία σε κάθε παιδί, με ένα σωστό γράμμα/λέξη στη μία πλευρά και ένα λανθασμένα σχηματισμένο γράμμα/λέξη στην άλλη πλευρά. Βάλτε το παιδί να προσπαθήσει να σχεδιάσει/γράψει σωστά το γράμμα/λέξη και, στη συνέχεια, να γυρίσουν την κάρτα για να δουν αν είναι σωστή. (αυτοδιόρθωση)
- Εντοπίστε τις διαφορές. Ασκήσεις σταδιακής δυσκολίας, οπτική διάκριση (διαφορές μεταξύ δύο εικόνων)
- Στο πρώτο επίπεδο εξασκηθείτε και με τα δύο μάτια.

Επίπεδο 2 :

- Αντιστοίχιση σχήματος.
- Βρείτε τα λάθη (αναγνώριση αντικειμένων που εμφανίζονται, με βάση τα λάθη στη χρήση τους, π.χ. ένα φλιτζάνι με οδοντόβουρτσα αντί για κουτάλι).
- Στο δεύτερο επίπεδο εξασκηθείτε με κάθε μάτι ξεχωριστά.
- Σε προχωρημένο επίπεδο, χρησιμοποιήστε ασπρόμαυρες εικόνες από συγκεκριμένες έως πιο αφηρημένες.

## Επέκταση

- Ασκήσεις όπου το παιδί πρέπει να αναπαράγει σωστά ένα γράμμα, βλέποντας τη λανθασμένη εκδοχή σε σχέση με τον προσανατολισμό/άξονα. Θα πρέπει να υπάρχει η δυνατότητα αυτοδιόρθωσης.
- Αντιστοίχιση επιστολών.
- Εντοπισμός διαφορετικών μορφών των ίδιων ψηφίων.
- Παζλ αναζήτησης λέξεων για την εκμάθηση της ανάγνωσης, του λεξιλογίου, της ορθογραφίας.

## Μαθησιακές δυσκολίες

Δυσκολία στην οπτική διάκριση λέξεων και γραφημάτων με οπτικές ομοιότητες στην ανάγνωση και τη γραφή, δυσκολία στον εντοπισμό λαθών σε μια εργασία, δυσκολία στη αναγνώριση δισδιάστατων και τρισδιάστατων μορφών (γράμματα της αλφαβήτου).

### Δραστηριότητα 2: Οπτική διάκριση εικόνας φόντου

#### Περιγραφή

Η οπτική διάκριση εικόνας φόντου αναφέρεται στην ικανότητα εντοπισμού και αναγνώρισης σχημάτων και αντικειμένων ενσωματωμένων σε ένα πολυάσχολο οπτικό περιβάλλον. Αυτή η δεξιότητα εμποδίζει τα παιδιά να χάνονται στις λεπτομέρειες, να μπερδεύονται με τα πολλά έντυπα σχέδια στη σελίδα για να εντοπίσουν συγκεκριμένες πληροφορίες, επηρεάζοντας τη συγκέντρωση και την προσοχή τους.

Στην περίπτωση της Βασικής Υποστήριξης Ζωής, αυτή η δεξιότητα αναφέρεται όταν το παιδί προσεγγίζει τη σκηνή με ασφάλεια ή παρατηρεί τις οπτικές ενδείξεις κινδύνου -όπως ένα κινούμενο αυτοκίνητο, αντικείμενα που πέφτουν κ.λπ.- χωρίς να αποσπάται η προσοχή του από άλλα ερεθίσματα του περιβάλλοντος.

## Επίπεδα

### Επίπεδο 1:

- Βρείτε κρυμμένες εικόνες σε βιβλία, φωτογραφίες ή περιοδικά.
- Βρείτε αντικείμενα σε ένα ακατάστατο δωμάτιο ή σε μια ακατάστατη εικόνα.

### Επίπεδο 2:

- Δημιουργήστε εικόνες αντικειμένων της της κατηγορίας δισδιάστατες, ασπρόμαυρες με αφηρημένη απεικόνιση σε φόντο με αρκετές πληροφορίες, όπου τα παιδιά πρέπει να ανακαλύψουν.

## Επέκταση

Ασκήσεις εντοπισμού γραμμάτων-αριθμών στο φόντο, μέτρησης γραμμάτων και αριθμών, επίλυσης παζλ αναζήτησης λέξεων.

## Μαθησιακές δυσκολίες

- Δυσκολίες στον εντοπισμό της παιχνιδιού, στην οργάνωση και ταξινόμηση προσωπικών αντικειμένων.
- Δυσκολία στο φιλτράρισμα των οπτικών περισπασμών.
- Δυσκολία στην εύρεση λέξεων σε ένα κείμενο λόγω της αδυναμίας του/της να αποκλείσει της λέξεις γύρω του/της.
- Δυσκολίες στην ανάγνωση, την αντιγραφή και την προσοχή.
- Δυσκολία στην αντιγραφή από τον πίνακα και μπορεί να παραλείπει τμήματα λέξεων.

## Στρατηγικές διαχείρισης

- Τοποθετήστε το θρανίο της σε μια περιοχή πιο κοντά στο μπροστινό μέρος για να αποφύγετε την απόσπαση της προσοχής από της της μαθητές και τα θρανία της.
- Εξαλείψτε όσο το δυνατόν περισσότερα από τα οπτικά ερεθιστικά διακοσμητικά στοιχεία της τοίχους της τάξης, ειδικά κοντά στο θρανίο της.
- Καθίστε το παιδί της το μπροστινό μέρος της τάξης, μακριά από τα παράθυρα – όπου ο/η εκπαιδευτικός είναι πιο πιθανό να αντιληφθεί τυχόν σύγχυση ή έλλειψη κατανόησης.

- Τοποθετήστε μόνο μια δραστηριότητα σε μια σελίδα και αποφύγετε να είναι τα φύλλα εργασίας γεμάτα με «χαριτωμένες» διακοσμήσεις. Με έναν μαρκαδόρο μπορείτε να διαιρέσετε μια εργασία σε δύο μικρότερες εργασίες.
- Χρησιμοποιήστε έναν κόκκινο μαρκαδόρο για να περιγράψετε τα όρια για ζωγραφική/γραφή, λαβύρινθους ή εργασίες κοπής.

### Δραστηριότητα 3: Οπτικό κλείσιμο

#### Περιγραφή

Το οπτικό κλείσιμο αντικατοπτρίζει την ικανότητα του παιδιού να απεικονίζει ένα πλήρες σύνολο όταν του δίνονται ελλιπείς πληροφορίες ή μια μερική εικόνα, σχήμα, αντικείμενο και ποσότητα. Αυτή η δεξιότητα βοηθά τα παιδιά να διαβάζουν και να κατανοούν γρήγορα, να εξάγουν συμπεράσματα και να προβλέπουν αποτελέσματα. Η δεξιότητα αυτή απαιτεί επίλυση αφηρημένων προβλημάτων.

#### Επίπεδα

Επίπεδο 1:

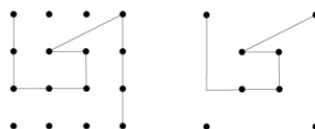
- Αντιγραφή σχημάτων σε ένα πλέγμα σημείων.
- Εμφανίζονται τμήματα εικόνων και οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να μαντέψουν την εικόνα (μικρή κάρτα ΟΑ-01)



- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη γραφή γραμμάτων και να φέρει χρωματική σήμανση για τα πρώτα στάδια της γραφής.

Επίπεδο 2:

- Αυξήστε σταδιακά: το μέγεθος των πλεγμάτων με τον αριθμό των κουκκίδων, την απόσταση από κουκκίδα σε κουκκίδα, την τοποθέτηση ενός πλέγματος δίπλα ή πίσω από το παιδί (πρέπει να γυρίσει το κεφάλι ή τα μάτια του).
- Για να αυξήσετε τη δυσκολία, αφαιρέστε μερικές κουκκίδες από το πλέγμα.



### Επέκταση

- Ποιος αριθμός/λέξη είναι αυτός; Εμφανίζεται μόνο μέρος ενός αριθμού ή μιας λέξης. Μπορείτε να το κάνετε αυτό γράφοντας μια λέξη στον πίνακα και στη συνέχεια σβήνοντας ένα μέρος της. Ο βαθμός δυσκολίας αυξάνεται σταδιακά.
- Ποιο πλαίσιο ταιριάζει στη λέξη;



### Μαθησιακές δυσκολίες

Μπορεί επίσης να μπερδεύουν παρόμοια αντικείμενα ή λέξεις, ιδίως λέξεις με κοντινή αρχή ή κατάληξη, όταν έχουν φτωχές ικανότητες.

Μπορεί να έχουν δυσκολία στην αντιγραφή κειμένου και στην ορθογραφία.

Μπορεί να παραλείπουν κάποιες δοκιμασίες, να παραλείπουν λέξεις ή ακόμη και συλλαβές μέσα σε λέξεις.

Μπορεί να έχουν δυσκολία στη χρήση φύλλων εργασίας που δεν έχουν φωτοτυπηθεί με την κατάλληλη ανάλυση.

Επιπλέον, τα παιδιά δυσκολεύονται να ολοκληρώσουν σκέψεις και να λάβουν αποφάσεις όταν δεν έχουν όλα τα δεδομένα

## Στρατηγικές διαχείρισης

- Βήμα προς βήμα οδηγίες για την ολοκλήρωση της εργασίας του/της
- Δώστε του/της την ευκαιρία να διορθώσει τα λάθη του/της δίνοντας οδηγίες.

## Δραστηριότητα 4: Οπτικο-χωρικές σχέσεις

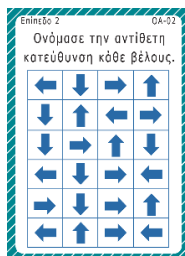
### Περιγραφή

Οι οπτικο-χωρικές σχέσεις είναι η ικανότητα αντίληψης της θέσης των αντικειμένων στον χώρο και στον ίδιο τον εαυτό μας, (πλευρικότητα, κατανόηση του αριστερά και του δεξιά στο σώμα μας, της κατευθυντικότητας, κατανόηση του αριστερά και του δεξιά σε άλλα αντικείμενα και καλή κατανόηση της θέσης του σώματός τους στον χώρο). Όταν για παράδειγμα ακολουθούν οδηγίες ή εφαρμόζουν βήματα του αλγόριθμου, παιδιά πρέπει να γνωρίζουν το αριστερό και το δεξί τους ή ποια είναι η δεξιά και η αριστερή πλευρά ενός ατόμου όταν βρίσκεται στο έδαφος.

### Επίπεδα

Επίπεδο 1:

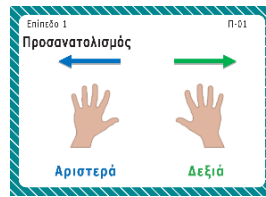
- Εύρεση της θέσης των στοιχείων (γράμματα, αριθμοί, συλλαβές, λέξεις) σε διάφορα πλαίσια, καθώς και τοποθέτησή τους μετά από συγκεκριμένες εντολές.
- Κάρτες με διπλή εικόνα που δείχνει διαφορές: (αλλαγή στη θέση, του αντικειμένου, αλλαγή χρώματος ενός αντικειμένου, έλλειψη ή εμφάνιση ενός αντικειμένου)
- Το παιδί λέει την κατεύθυνση του βέλους (μικρή κάρτα ΟΑ-02)



- Σε αυτή την άσκηση η κατεύθυνση του γράμματος συνδυάζεται με το αντίστοιχο μέρος του σώματος:



- Καθώς διαβάζετε δυνατά τα γράμματα, πιέστε ταυτόχρονα το κατάλληλο μέρος του σώματός σας.



- Εντολές προσανατολισμού (παιχνίδι)
  - o <https://www.youtube.com/watch?v=vsfBKYfuAm8>
  - o <https://www.youtube.com/watch?v=V363Z92PAHk>

#### Επίπεδο 2:

- Αναγνώριση των εννοιών δεξιά, αριστερά σε κάποιον άλλον (διασταύρωση πλευρών όταν το σημείο αναφοράς βρίσκεται απέναντί του)
- Ρυθμικό παιχνίδι με τραγούδι του LIFEFORCE « **Δεξιά και Αριστερά για μένα και για σένα**», όπου τα παιδιά σε ζευγάρια χτυπούν τα χέρια τους μεταξύ τους, διασταυρώνοντάς τα. Μπορούν επίσης να δείξουν άλλα μέρη του σώματος.

#### Επέκταση

Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν ποια είναι η αριστερή και η δεξιά πλευρά τους όταν ακολουθούν τη φορά ανάγνωσης από αριστερά προς τα δεξιά.

#### Μαθησιακές δυσκολίες

Σε μαθησιακό επίπεδο, εμφανίζονται συχνά: αντιστροφή γραμμάτων/ψηφίων (μαθηματικές πράξεις όπου γίνεται αντιστροφή δύο ψηφίων), αντιστροφή της κατεύθυνσης ανάγνωσης και γραφής, δυσκολία στη γραφή όπου δεν τηρούνται οι αποστάσεις μεταξύ γραμμάτων, λέξεων και προτάσεων.

Συχνά τα παιδιά δυσκολεύονται να εντοπίσουν αυτό που ψάχνουν σε μια σελίδα, χάνουν τη σειρά που βρίσκονται και ξεχνούν από πού ξεκίνησαν.

Εμφανίζουν δυσκολία στη διαφοροποίηση των εννοιών δεξιά-αριστερά, δυσκολία στον υπολογισμό αποστάσεων και στην ανάγνωση χαρτών-διαγραμμάτων. Επίσης, παρουσιάζουν

γενική αδεξιότητα στις κινήσεις τους.

### Στρατηγικές διαχείρισης

- Χρήση βελών που υποδεικνύουν την κατεύθυνση (γράψιμο γραμμάτων, κατεύθυνση γραφής).
- Έγχρωμη σήμανση των πλαισίων της σελίδας, σήμανση των ορίων της σελίδας με χρωματιστή κόλλα.
- Νοητικοί υπολογισμοί.

## Δραστηριότητα 5: Σταθερότητα οπτικού σχήματος

### Περιγραφή

Σταθερότητα οπτικού σχήματος είναι η ικανότητα νοητικού χειρισμού μορφών και οπτικοποίησης των αποτελεσμάτων που προκύπτουν. Αυτή η δεξιότητα βοηθά επίσης τα παιδιά να αναγνωρίζουν ένα αντικείμενο και να το βρίσκουν ανάμεσα σε άλλες μορφές σε διαφορετικά πλαίσια, ανεξάρτητα από τις αλλαγές στο μέγεθος, το σχήμα και τον προσανατολισμό.

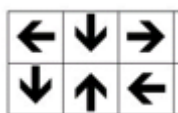
### Επίπεδα

Επίπεδο 1:

- Κάρτες με φωτογραφίες αντικειμένων σε μπροστινή θέση και κάρτες με φωτογραφίες των ίδιων αντικειμένων με πλάνα από πίσω, από πάνω, από κάτω και από το πλάι. Το παιδί πρέπει να αναγνωρίσει και να ομαδοποιήσει τις φωτογραφίες αναγνωρίζοντας τις διαφορετικές οπτικές γωνίες κάθε αντικειμένου.
- Ασκήσεις αναγνώρισης-ανίχνευσης-αντιστοίχισης ψευδολέξεων, αριθμών, συμβόλων, σχημάτων με διαφορές στο σχήμα, το μέγεθος, τον προσανατολισμό.

Επίπεδο 2:

- Ασκήσεις αναγνώρισης-εντοπισμού-αντιστοίχισης γραμμάτων, συλλαβών, λέξεων, ψευδολέξεων, αριθμών, με διαφορές στο σχήμα, το μέγεθος, τον προσανατολισμό, τη γραμματοσειρά, τυπωμένα ή χειρόγραφα.
- Το παιδί λέει την αντίθετη κατεύθυνση από αυτή που δείχνει το βέλος.



### Επέκταση

Ασκήσεις προοπτικής με δεξιόστροφη ή αριστερόστροφη περιστροφή συμβόλων/μορφών.

### Μαθησιακές δυσκολίες

Τα παιδιά με μικρή σταθερότητα οπτικού σχήματος, μπορεί να δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν αντικείμενα, γράμματα ή λέξεις όταν στρέφονται προς διαφορετική κατεύθυνση ή όταν τα βλέπουν από διαφορετική οπτική γωνία. Μπορεί να αποτύχουν να αναγνωρίσουν λέξεις που γνωρίζουν και οι οποίες παρουσιάζονται με διαφορετικό τρόπο, π.χ. γραμμένες σε χαρτί, σε ένα βιβλίο ή στον πίνακα.

Μπορεί να παρουσιάσουν αργή ταχύτητα ανάγνωσης, δυσκολίες στη μέτρηση του όγκου και της μάζας. Όλα τα παραπάνω επηρεάζουν την προσοχή και τη συγκέντρωση σε εργασίες που το παιδί πρέπει να ολοκληρώσει μόνο του, χωρίς επίβλεψη.

### Στρατηγικές διαχείρισης

- Δώστε στο παιδί αυτό που πρέπει να αντιγράψει σε ένα χαρτί που βρίσκεται σε επίπεδη θέση στο θρανίο του και όχι στον πίνακα ή μπορεί να αντιγράψει από το χαρτί ενός άλλου παιδιού).
- Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε την ίδια γραμματοσειρά ή το ίδιο στυλ γραμμάτων στα έντυπα.
- Όταν διδάσκετε μια νέα μορφή γράμματος, βάλτε το παιδί να δουλεύει στο ίδιο επίπεδο με αυτό που διδάσκεται (δηλαδή κατακόρυφο όπως αυτό του πίνακα, αν αυτό χρησιμοποιείτε).

- Διδάξτε τους να γέρνουν το κεφάλι ή τα μάτια τους αν δυσκολεύονται να απεικονίσουν κάτι σε μια συγκεκριμένη γωνία.

## Δραστηριότητα 6: Οπτική προσοχή

### Περιγραφή

Η οπτική προσοχή ορίζεται ως η διαδικασία με την οποία επιλέγουμε ένα υποσύνολο (τον στόχο), εστιάζουμε στις σημαντικές οπτικές πληροφορίες και φιλτράρουμε τις ασήμαντες πληροφορίες στο παρασκήνιο (τους περισπαστές) για περαιτέρω επεξεργασία.

### Επίπεδα

Επίπεδο 1:

- Χρησιμοποιώντας την προσοχή για την αντίληψη της λεπτομέρειας, τα παιδιά θα πρέπει να εντοπίσουν ένα επαναλαμβανόμενο μοτίβο σε ένα πλέγμα και να κυκλώσουν όσα περισσότερα από τα μοτίβα μπορούν να βρουν.

Επίπεδο 2:

- Ζητήστε από έναν μαθητή/ μια μαθήτρια να εντοπίσει το αντίστοιχο αντικείμενο σε μια στήλη από ένα σύνολο σύνθετων σχημάτων.
- Ο μαθητής/η μαθήτρια πρέπει να μελετήσει τα σύνολα μοτίβων (αντικειμένων, συμβόλων) συγκρίνοντας την αριστερή και τη δεξιά στήλη. Στη συνέχεια, πρέπει να κυκλώσει το αντικείμενο/σύμβολο που είναι διαφορετικό σε κάθε σύνολο.

### Επέκταση

Η οπτική προσοχή επιτρέπει στους μαθητές και στις μαθήτριες να αποφεύγουν τους περισπασμούς, ώστε να μπορούν να επικεντρωθούν και να ολοκληρώσουν συγκεκριμένες εργασίες.

Η οπτική προσοχή επηρεάζεται τόσο από εξωτερικούς όσο και από εσωτερικούς παράγοντες.

Η οπτική προσοχή είναι ζωτικής σημασίας για την ανάγνωση.

## Μαθησιακές δυσκολίες

Μπορείτε να υιοθετήσετε κάποιες από τις παρακάτω προτάσεις.

- Δραστηριότητες ανάλογες με τον χρόνο συγκέντρωσης του παιδιού.
- Ελέγξτε και μειώστε τους ακουστικούς και οπτικούς περισπασμούς στην αίθουσα.
- Προσαρμόστε ανάλογα την ομιλία/τον λόγο σας: αργή ομιλία, σύντομες προτάσεις, χρήση ρημάτων, παύσεις μεταξύ εντολών και οδηγιών.
- Δώστε παραδείγματα και στοχεύστε στη σταδιακή αυτονομία του παιδιού (scaffolding).

## Δεξιότητα 2: Ακουστική αντίληψη

---

(Μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα AAM-01, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 199,200).

Η **ακουστική αντίληψη** είναι επίσης σημαντική και περιλαμβάνει δύο συγκεκριμένα δομικά στοιχεία (ακουστική διάκριση και ακουστική διάκριση σήματος φόντου) που ενεργοποιούνται σε διάφορα βήματα του αλγόριθμου. Η δεξιότητα της ακουστικής αντίληψης αναφέρεται στην ικανότητα του εγκεφάλου να ερμηνεύει και να δημιουργεί μια σαφή εντύπωση των ήχων. Οι καλές ακουστικές δεξιότητες επιτρέπουν στα παιδιά να διακρίνουν μεταξύ διαφορετικών τόνων, εντάσεων, ρυθμών και πηγών ήχων και λέξεων, γεγονός που έχει σημαντικά οφέλη για τη μάθηση, την ανάγνωση και την αναγνωστική κατανόηση, μεταξύ άλλων.

Όταν, για παράδειγμα, πλησιάζουμε ένα θύμα Εξωνοσοκομειακής Καρδιακής Ανακοπής (OHCA) χρησιμοποιούμε όλες τις αντιληπτικές μας αισθήσεις για να αναγνωρίσουμε το περιβάλλον και τα γύρω στοιχεία και να λάβουμε τις εισερχόμενες πληροφορίες για να τις επεξεργαστούμε και να προχωρήσουμε σε περαιτέρω βήματα αναγνώρισης σημείων αντίδρασης ή φυσιολογικής αναπνοής και να προχωρήσουμε στα επόμενα βήματα του αλγόριθμου καλώντας για βοήθεια και ξεκινώντας άμεσα ΚΑΡΠΑ.

Η ακουστική επεξεργασία περιλαμβάνει επίσης την αναγνώριση της γλώσσας, της ομιλίας και της συχνότητας των ήχων. Όταν σκεφτόμαστε ή ανακαλούμε πληροφορίες, οπτικοποιούμε τις πληροφορίες που είναι αποθηκευμένες στη μακροπρόθεσμη μνήμη μας με τη μορφή εικόνας ή ήχου.

## Εκπαιδευτικές συμβουλές!

- Αφήστε τους μαθητές να ακούσουν ένα ευρύ φάσμα διαφορετικών τύπων μουσικής και να αναπτύξουν τη μουσική αντίληψη.
- Παίξτε και τραγουδήστε τραγούδια δράσεων.
- Μιλήστε στους μαθητές χρησιμοποιώντας τα προσωδιακά χαρακτηριστικά της ομιλίας και αφήστε τους να σας απαντήσουν με διαφορετική ένταση φωνής: πιο σιγά, πιο δυνατά και με διαφορετικούς τόνους.
- Διδάξτε στους μαθητές τους ήχους που σχετίζονται με οικεία αντικείμενα, π.χ. χτύπος ρολογιού.
- Παίζοντας το παιχνίδι «τυφλόμυγα» -όπου τα μάτια ενός παιδιού είναι κλειστά- φωνάξτε το όνομά του από διαφορετικές θέσεις στην τάξη και ελέγξτε εάν έχει γυρίσει προς το μέρος σας.
- Διαβάστε ή αφηγηθείτε μια ιστορία και μετά ρωτήστε τα παιδιά μερικές σχετικές ερωτήσεις με την ιστορία (ακουστική μνήμη/προσοχή).
- Μιλήστε ή τραγουδήστε με ψιλή φωνή και στη συνέχεια με χαμηλή φωνή και ζητήστε από τους μαθητές να σας μιμηθούν. Χρησιμοποιήστε και άλλα προσωδιακά στοιχεία της ομιλίας, δημιουργώντας αστείες φωνητικές μιμήσεις.
- Κρατήστε έναν ρυθμό με παλαμάκια σαν μοτίβο και ζητήστε από τους μαθητές να τον μιμηθούν. Επαναλάβετε με την πλάτη σας γυρισμένη στους μαθητές, ώστε να μην μπορούν να σας δουν να χτυπάτε παλαμάκια.
- Κερδίστε την προσοχή του μαθητή στον οποίο θέλετε να απευθυνθείτε, πριν μιλήσετε.

## Δραστηριότητα 1: Ακουστική διάκριση

### Περιγραφή

Η ακουστική διάκριση είναι η ικανότητα αναγνώρισης, σύγκρισης και διάκρισης μεταξύ διακριτών και ξεχωριστών ήχων. Για παράδειγμα, είναι ζωτικής σημασίας να μπορείτε να διακρίνετε τη φυσιολογική από την αγωνιώδη αναπνοή κάποιου άλλου.

Είναι πολύ σημαντικό σε όλα τα βήματα του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS.

### Επίπεδα

Επίπεδο 1: Ακούστε τον ακόλουθο ήχο και προσπαθήστε να αναγνωρίσετε ποιος/τι κάνει αυτόν τον ήχο.

Επίπεδο 2: Ακούστε τους παρακάτω ήχους και προσπαθήστε να τους περιγράψετε με βάση τα χαρακτηριστικά τους: ένταση, τονικότητα, διάρκεια, ύψος (μικρές εκπαιδευτικές κάρτες AA-01, AA-02)

### Μαθησιακές δυσκολίες

Τα παιδιά μπορεί να δυσκολεύονται να εντοπίσουν τις διαφορές μεταξύ ήχων ή λέξεων που είναι παρόμοιες. Το πρόβλημα αυτό μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα του παιδιού να ακολουθεί οδηγίες, να διαβάζει, να συλλαβίζει και να γράφει.

## Δραστηριότητα 2: Ακουστική διάκριση σήματος - φόντου

### Περιγραφή

Η ακουστική διάκριση σήματος-φόντου είναι η ικανότητα να φιλτράρουμε τις συνομιλίες και τους θορύβους στο παρασκήνιο για να εστιάζουμε σε αυτούς τους ήχους που είναι σημαντικοί για εμάς εκείνη τη στιγμή, π.χ. όπως όταν κάνουμε έλεγχο φυσιολογικής αναπνοής.

Για παράδειγμα, το άτομο πρέπει να προσεγγίζει τη σκηνή με ασφάλεια και να αναγνωρίζει ακουστικές ενδείξεις κινδύνου (όπως ένα κινούμενο αυτοκίνητο που φρενάρει ή αντικείμενα που πέφτουν κ.λπ.) χωρίς να αποσπάται η προσοχή του από άλλα ακουστικά ερεθίσματα του περιβάλλοντος.

## Επίπεδα

### Επίπεδο 1:

- Αφού επιλέξετε το κατάλληλο αρχείο ήχου, ζητήστε από έναν μαθητή/μια μαθήτρια να ακολουθήσει τις παρακάτω οδηγίες. Σταδιακά, μπορείτε να αυξήσετε την ένταση του φόντου-ήχου ή να την αλλάξετε, προκειμένου να τροποποιήσετε το επίπεδο δυσκολίας.
- Απλές οδηγίες (δύο βήματα)
  - Δείξτε το μάτι σας και μετρήστε μέχρι το τρία.
  - Σηκώστε το μολύβι και, στη συνέχεια, κλείστε τα μάτια σας.
  - Μετρήστε μέχρι το τρία και στη συνέχεια αγγίξτε το πόδι σας.
  - Δείξτε τη μύτη σας και μετά κοιτάξτε το ταβάνι.
  - Πάρτε το βιβλίο και μετά πιάστε το μολύβι.

### Επίπεδο 2:

- Αφού επιλέξετε το κατάλληλο αρχείο ήχου, ζητήστε από έναν μαθητή/μια μαθήτρια να σας πει τι σημαίνουν οι παρακάτω λέξεις. Σταδιακά, μπορείτε να αυξήσετε την ένταση του φόντου-ήχου ή να την αλλάξετε, προκειμένου να τροποποιήσετε το επίπεδο δυσκολίας.

Μπάλα, ασθενοφόρο, ασανσέρ, μολύβι, τσέπη, παράθυρο, παπαγάλος, παραμύθι, όνειρο, ασπίδα, αστροναύτης, βάρκα, βούρτσα, ποδήλατο.

## Μαθησιακές δυσκολίες

Τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες μπορεί να αδυνατούν να δώσουν προσοχή λόγω του θορύβου στο παρασκήνιο. Οι θορυβώδεις τάξεις με χαλαρή δομή μπορεί να δημιουργήσουν σύγχυση στα παιδιά.



### Δραστηριότητα 3: Ακουστικό κλείσιμο

#### Περιγραφή

Το ακουστικό κλείσιμο είναι η ικανότητα συμπλήρωσης ασαφών λέξεων ή λέξεων που δεν ακούγονται καλά, για τη δημιουργία μιας σαφούς ακουστικής εικόνας και για την οπτικοποίηση ενός πλήρους συνόλου, όταν δίνονται ελλιπείς πληροφορίες ή μια μερική εικόνα. Αυτή η ικανότητα μπορεί επίσης να βοηθήσει τα παιδιά να εξαγουν συμπεράσματα και να προβλέπουν αποτελέσματα.

#### Επίπεδα

##### Επίπεδο 1:

- Διαβάστε μια από τις παρακάτω προτάσεις σε έναν μαθητή/μια μαθήτρια και ζητήστε του/της να γράψει τη λέξη που λείπει:
  - Βουρτσίζω τα δόντια μου με μία \_\_\_\_\_.
  - Ξέχασα το τετράδιό μου στο σχολείο, οπότε δεν μπορώ να τελειώσω την \_\_\_\_\_.
  - Μου αρέσει να βλέπω κινούμενα σχέδια στην \_\_\_\_\_.
  - \_\_\_\_\_ ζουν στον ωκεανό.
  - Το αγαπημένο μου \_\_\_\_\_ είναι το κόκκινο.
  - Μία \_\_\_\_\_ έχει επτά ημέρες.
  
- Διαβάστε τις παρακάτω προτάσεις στους μαθητές/στις μαθήτριες και ζητήστε τους να τις συμπληρώσουν με λέξεις που ταιριάζουν.
  - Ένα μπολ με \_\_\_\_\_, ένα κουτί με \_\_\_\_\_, ένα σμήνος με \_\_\_\_\_, ένα ζευγάρι με \_\_\_\_\_, ένα μάτσο με \_\_\_\_\_, μια κουταλιά με \_\_\_\_\_.

##### Επίπεδο 2:

- Δώστε μια λέξη, κάντε μια ερώτηση και ζητήστε από τους μαθητές και τις μαθήτριες να βρουν μια ή περισσότερες ομοιοκατάληκτες λέξεις που να απαντούν σωστά στην ερώτηση.
  - «Είμαι ζώο. Κάνω ομοιοκαταληξία με τη λέξη βράχος. Τι είμαι;» (σκύλος, βάτραχος).

- «Για να φάω το δείπνο μου, πρέπει να καθίσω σε ένα αντικείμενο που κάνει ρίμα με το «ζευγάρι». Πού πρέπει να καθίσω;»
- Πείτε μια παρομοίωση και ζητήστε από έναν μαθητή/μια μαθήτρια να δώσει τη λέξη που λείπει:
  - Ψηλά σαν \_\_\_\_\_(χαρταετός)
  - Καθαρό σαν \_\_\_\_\_(κρύσταλλο)
  - Κρύο σαν \_\_\_\_\_(πάγος)
  - Απασχολημένος σαν \_\_\_\_\_(μέλισσα)

### Μαθησιακές δυσκολίες

Τα παιδιά μπορεί να παρουσιάσουν:

- Δυσκολία στην ανάγνωση ή την ορθογραφία λόγω προβλημάτων διάκρισης των ήχων των λέξεων.
- Δυσκολία στην παρακολούθηση προφορικών οδηγιών.
- Ζητάνε συχνά να επαναλάβετε οδηγίες ή πληροφορίες.
- Παραλείπουν σημαντικά στοιχεία σε μία συζήτηση.
- Μεγάλες καθυστερήσεις πριν απαντήσουν σε ερωτήσεις ή εκτελέσουν οδηγίες.

### Δραστηριότητα 4: Ακουστική σύνθεση και ανάλυση

#### Περιγραφή

Η ακουστική σύνθεση και ανάλυση αναφέρεται στην ικανότητα του παιδιού να αναλύει τους ήχους και να τους συνθέτει. Αυτό είναι ζωτικής σημασίας για την εκμάθηση της ανάγνωσης και της ορθογραφίας.

Ανάλυση είναι η ικανότητα να αναλύουμε μια πρόταση σε λέξεις, μια λέξη σε συλλαβές ή μια λέξη σε ήχους - απαραίτητη για την εκμάθηση της ορθογραφίας.

Η σύνθεση είναι η ικανότητα να συνδυάζεις ήχους σε λέξεις (π.χ. τ-ρ-ε-χ-ω, τρέχω) - απαραίτητη για την εκμάθηση της ανάγνωσης.

## Επίπεδα

### Επίπεδο 1:

- Σύνθεση - Προφέρετε τους ήχους που συνθέτουν μια λέξη και ζητήστε από έναν μαθητή/μια μαθήτρια να τους συνθέσει σε μια λέξη. Μπορείτε να αυξήσετε τον αριθμό των γραμμάτων και την συλλαβική δομή για να τροποποιήσετε τη δυσκολία.  
σ-κ-υ-λ-ο-ς = σκύλος, π-ου-λ-ι = πουλί, κ-α-ρ-δ-ι-α = καρδιά, ψ-ι-θ-υ-ρ-ο-ς = ψίθυρος, α-σ-θ-ε-ν-ο-φ-ο-ρ-ο = ασθενοφόρο.
- Ανάλυση - Πείτε μια λέξη και ζητήστε από έναν μαθητή/μια μαθήτρια να εντοπίσει και να προφέρει έναν έναν και με σειρά τους ήχους που συνθέτουν τη λέξη. Μπορείτε να αυξήσετε τον αριθμό των γραμμάτων ή τη συλλαβική δομή για να τροποποιήσετε τη δυσκολία.  
Τραπέζι = τ-ρ-α-π-ε-ζ-ι, Σχολείο = σ-χ-ο-λ-ει-ο, Χειμώνας = χ-ει-μ-ω-ν-α-ς, Πεταλούδα = π-ε-τ-α-λ-ου-δ-α, Τηλεόραση = τ-η-λ-ε-ο-ρ-α-σ-η.

### Επίπεδο 2:

- Ανάλυση - Ζητήστε από τους μαθητές/μαθήτριες να κλείσουν τα μάτια τους ενώ τους διαβάζετε λέξεις και να σηκώνουν τα χέρια τους όταν ακούν έναν συγκεκριμένο ήχο, π.χ. «σ». Για να κάνετε την άσκηση πιο δύσκολη, μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές να σηκώσουν τα χέρια τους όταν ακούνε δύο συγκεκριμένους ήχους, π.χ. «σ» και «τ».
- Σύνθεση - Πείτε ζεύγη λέξεων που σχηματίζουν σύνθετες λέξεις και ζητήστε από τους μαθητές να κυκλώσουν την αντίστοιχη σύνθετη λέξη-εικόνα στο εγχειρίδιό τους. Π.χ. μαντήλι + τραπέζι = τραπεζομάντιλο, σκούπα + ξύλο = σκουπόξυλο, βιβλίο + θήκη = βιβλιοθήκη.

## Μαθησιακές δυσκολίες

Τα προβλήματα μπορεί να σχετίζονται με το ακουστικό φιλτράρισμα (απόσπαση της προσοχής), την ακουστική φωνημική επεξεργασία (διάκριση), την αναγνώριση των ήχων (κωδικοποίηση ή αποκωδικοποίηση) και τη συσχέτιση των ήχων με τα σύμβολα στην ανάγνωση και την ορθογραφία (ακουστική φωνολογική ολοκλήρωση).

## Δραστηριότητα 5: Ακουστική μνήμη

### Περιγραφή

Η ακουστική μνήμη είναι η ικανότητα ανάκλησης ή αναγνώρισης ερεθισμάτων που υπάρχουν με τη μορφή ηχητικής ενέργειας. Θυμόμαστε τον ήχο μιας φυσιολογικής/αγωνιώδους αναπνοής ή τους στριγγλίζοντες ήχους ενός οχήματος που επιβραδύνει.

### Επίπεδα

Επίπεδο 1: Δώστε στους μαθητές και στις μαθήτριες προφορικές οδηγίες και ζητήστε τους να σχεδιάσουν στο πλέγμα σημείων του εγχειριδίου τους. Π.χ.

- Ξεκινήστε από την πάνω δεξιά κουκκίδα, τραβήξτε αριστερά μία γραμμή για δύο κουκκίδες, τραβήξτε μία γραμμή κάτω για μία κουκκίδα, τραβήξτε μία γραμμή κάτω και προς τα αριστερά για μία κουκκίδα....

Επίπεδο 2:

- Βάλτε τους μαθητές και τις μαθήτριες να καθίσουν σε κύκλο και εξηγήστε ότι θα πάτε όλοι μαζί σε μια εκδρομή για ψώνια και ότι ο καθένας πρέπει να θυμάται όλα τα πράγματα που θα αγοράσει.
- Ξεκινήστε με τη φράση «Πήγα για ψώνια και αγόρασα ένα καπέλο». Ο πρώτος μαθητής στα δεξιά επαναλαμβάνει τη φράση και το αντικείμενό σας, καθώς και προσθέτει το δικό του «Πήγα για ψώνια και αγόρασα ένα καπέλο και ένα μήλο...» Και ούτω καθεξής συνεχίζεται γύρω από την ομάδα.

### Μαθησιακές δυσκολίες

Το παιδί δυσκολεύεται να θυμάται οδηγίες, όπως είναι οι προφορικές οδηγίες για διαδρομές/προορισμούς, οι λίστες ή το υλικό μελέτης. Μπορεί να το εκφράζει άμεσα («δεν μπορώ να το θυμηθώ τώρα») ή/και καθυστερημένα («δεν μπορώ να το θυμηθώ όταν θα το χρειαστώ αργότερα»).

## Δραστηριότητα 6: Ακουστική διαδοχική μνήμη

### Περιγραφή

Η ακουστική διαδοχική μνήμη είναι η ικανότητα να διευκολύνεται η παρακολούθηση οδηγιών και η απομνημόνευση σχετικά με στιχάκια, τραγούδια/βήματα που παρουσιάζονται σε μια δραστηριότητα ή στην περίπτωση μας τα βήματα του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS.

### Επίπεδα

Επίπεδο 1:

- Ενημερώστε έναν μαθητή/μια μαθήτρια ότι θα διαβάσετε μια ακολουθία αριθμών και ζητήστε του/της να τους θυμηθεί και να τους επαναλάβει με τη σωστή σειρά.
- Στη συνέχεια διαβάστε μία μία τις ακολουθίες τεσσάρων αριθμών

1-2-3-4, 5-10-15-20, 5-6-7-8, 4-6-8-10, 3-5-7-9

Επίπεδο 2:

- Ενημερώστε έναν μαθητή/μια μαθήτρια ότι θα διαβάσετε μια σειρά λέξεων και ζητήστε του/της να τις θυμηθεί και να τις επαναλάβει με τη σωστή σειρά.
- Στη συνέχεια, διαβάστε τις ακόλουθες έξι σημασιολογικά συνδεδεμένων λέξεων:

κοτόπουλο-πάπια-γουρούνι-άλογο-αγελάδα-πρόβατο

μάτι-μύτη-αυτί-στόμα-μέτωπο-πιγούνι

χέρι-πόδι-γόνατο-δάχτυλο-παλάμη-θώρακας

δώρο-παιδί-γιορτή-γενέθλια-έκπληξη-παιχνίδι

### Μαθησιακές δυσκολίες

Οι δυσκολίες με την ακουστική διαδοχική μνήμη μπορεί να περιλαμβάνουν σύγχυση με αντιστροφή ψηφίων όπως το 93 για το 39 και σύγχυση με λίστες και ακολουθίες. Για παράδειγμα, ένα παιδί με προβλήματα ακουστικής διαδοχικής μνήμης μπορεί να μην είναι σε θέση να ολοκληρώσει μια αλληλουχία εργασιών με τη σωστή σειρά. Μπορεί να μην είναι σε θέση να το πράξει ακόμη και όταν φαίνεται ότι έχει ακούσει και κατανοήσει τις οδηγίες.

Συχνά παρουσιάζουν μειωμένη μνήμη ακολουθιών γραμμάτων και αριθμών.

Σημαντικό είναι οι δραστηριότητες να επικεντρώνονται στην ενίσχυση της μίμησης που είναι καθοριστική για την ορθογραφία, την ανάπτυξη της σωστής σύνταξης και τη σύνθεση του νοήματος ενός προφορικού μηνύματος. Οι δραστηριότητες πρέπει να περιλαμβάνουν πρακτικές πληροφορίες (αριθμοί τηλεφώνων, αθλητικά αποτελέσματα, ημερομηνίες γέννησης, διευθύνσεις φίλων, ημερομηνίες διακοπών κ.λπ.).

Επίσης τα παιδιά μπορεί να παρουσιάσουν δυσκολία στο να βάλουν τις λέξεις μίας ακολουθίας σε διαδοχική σειρά. (μήνες, εποχές, ημέρες, έτη, εβδομάδες, ώρες, δεκάδες κ.λπ.).

### **Δεξιότητα 3: Προσοχή**

---

(Μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα PPM-01, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 201,202).

Οι αλλαγές στην προσοχή έχουν περιγραφεί από πολλούς ως το κλειδί για τις αλλαγές στην ανθρώπινη μνήμη (Nelson & Fivush, 2004- Posner & Rothbart, 2007). Η κόπωση, η πείνα, ο θόρυβος και το συναισθηματικό στρες μειώνουν τον χρόνο επικέντρωσης στην εργασία. Εάν διασπαστεί η προσοχή ενός ατόμου, τότε μπορεί να αποκατασταθεί με την ανάπαυση, την ενασχόληση με διαφορετικό είδος δραστηριότητας, την αλλαγή νοητικής εστίασης ή με την εκούσια επιλογή να εστιάσει εκ νέου στο αρχικό θέμα.

#### **Παράγοντες που επηρεάζουν τη συγκέντρωση**

Ψυχοσυναισθηματικοί παράγοντες σχετίζονται με τις συναισθηματικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι μαθητές/μαθήτριες (φόβος, άγχος αποτυχίας - απόδοσης, γνωστικές - μαθησιακές δυσκολίες, δυσκολία αυτορρύθμισης στο δομημένο σχολικό περιβάλλον).

Οι περισπασμοί μπορεί να είναι εσωτερικοί ή εξωτερικοί.

Εσωτερικοί περισπασμοί όπως (προσωπικές σκέψεις και ανησυχίες, αλληλεπίδραση με το αντικείμενο μάθησης, πλήξη, αφηρημάδα, απόσυρση, αναβλητικότητα, κόπωση).

Εξωτερικοί- περιβαλλοντικοί περισπασμοί, όπως ακουστικοί (θόρυβος, φλυαρία, ηλεκτρονικά μέσα) οπτικοί (διαχείριση χώρου, πολυπλοκότητα οπτικών ερεθισμάτων στο χώρο) αισθητηριακοί (θερμοκρασία, φωτισμός).

Επίσης, η ποικιλία των ερεθισμάτων, η πολυπλοκότητα της δραστηριότητας, η διάρκεια, η αλληλεπίδραση με το αντικείμενο της μάθησης, δυσχεραίνουν τη διατήρηση της προσοχής και μπορούν να οδηγήσουν τα παιδιά σε παθητική παρακολούθηση.

## Εκπαιδευτικές συμβουλές!

- Έλεγχος και διατήρηση της βλεμματικής επαφής.
- Δώστε ασκήσεις με βαθμιαία επίπεδα δυσκολίας και συνδέστε τις πάντα με το αμέσως προηγούμενο (χαμηλότερο) επίπεδο.
- Κάνετε διαλείμματα (κινητικά), προσαρμόστε και αλλάξτε δραστηριότητα σε περιπτώσεις εύκολης κόπωσης και μη ολοκλήρωσης της εργασίας.
- Οι συχνές επαναλήψεις, ο μικρός όγκος εργασιών, η τμηματοποίηση εργασιών με μικρούς στόχους επίτευξης είναι τεχνικές που διατηρούν την προσοχή των παιδιών.
- Επαναφέρετε την συγκέντρωση ενός παιδιού με κάποιο τρόπο ( λεκτικό, απτικό ) που έχει συμφωνηθεί από πριν μαζί του.
- Ελέγξτε τους εσωτερικούς περισπασμούς των παιδιών, που σχετίζονται με σκέψεις, προβληματισμούς, ανησυχίες, μέσω συζητήσεων με φίλους, οικογένεια, και δασκάλους των παιδιών.
- Η σύνδεση των εργασιών και η επέκτασή τους στην καθημερινή ζωή των παιδιών, δημιουργούν κίνητρα και ενδιαφέρον για την εργασία.
- Επικεντρωθείτε στην επίτευξη μιας δεξιότητας-γνώσης και όχι στη βαθμολόγηση της επίδοσης.
- Εκπαιδεύστε τα παιδιά στους διάφορους τύπους ασκήσεων και την παρουσίασή τους, δίνοντάς τους βήμα προς βήμα τον τρόπο επίλυσής τους.
- Ζητάτε από τα παιδιά να επαναλαμβάνουν τις οδηγίες.

## Δραστηριότητα 1: Εστιασμένη προσοχή

### Περιγραφή

Η εστιασμένη προσοχή είναι η ικανότητα διατήρησης της προσοχής σε ένα ερέθισμα (οπτικό, ακουστικό ή απτικό) ή μια δραστηριότητα, αλλά με την τάση να χάνεται η εστίαση λόγω απόσπασης της προσοχής. Η εστιασμένη προσοχή είναι ένας τύπος προσοχής που σας επιτρέπει να επιλέγετε και να συγκεντρώνεστε σε μια εργασία κάθε φορά, αγνοώντας όλα τα άλλα ερεθίσματα. Είναι απαραίτητη για τη διαμόρφωση αναμνήσεων και την ανάκληση πληροφοριών.

### Επίπεδα

Επίπεδο 1:

#### Εντοπίστε ένα στοιχείο

- Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει ένα αντικείμενο μέσα στο οπτικό περιβάλλον των παιδιών.
- Δίνει ένα στοιχείο και σταδιακά προσθέτει στοιχεία όπως η τοποθεσία, τα χαρακτηριστικά και η χρήση του αντικειμένου, μέχρι τα παιδιά να καταλάβουν ποιο είναι το αντικείμενο.

#### Εντοπίστε μια ακολουθία στοιχείων

- Μέσα σε μια παράγραφο, τα παιδιά πρέπει να εντοπίσουν λέξεις που αρχίζουν με τα 10 πρώτα γράμματα του αλφαβήτου και να τις γράψουν/κυκλώσουν/διαβάσουν.
- Κύρια λέξη. Βάλτε 1 λεπτό στο ρολόι και βάλτε τους μαθητές και τις μαθήτριες να γράψουν όσες περισσότερες λέξεις μπορούν από τα γράμματα της κύριας λέξης.

Επίπεδο 2

#### Εντοπίστε ένα στοιχείο

- Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει μια νέα λέξη, φράση, ημερομηνία, κανόνα και κατευθύνει προφορικά την προσοχή των παιδιών στο κείμενο (αριθμός παραγράφου, αριθμός γραμμής, αριθμός λέξης στη γραμμή, αρχικό γράμμα, ορθογραφικό στοιχείο κ.λπ.) μέχρι να το εντοπίσουν (προσανατολισμός και οπτική σάρωση).



### Μετρήστε τις λέξεις μέσα σε ένα κείμενο

- Δίνονται παράγραφοι/κείμενα διαφορετικής δυσκολίας και έκτασης (αριθμός γραμμών, μέγεθος γραμματοσειράς) και τα παιδιά καλούνται να μετρήσουν (χωρίς να διαβάζουν τις λέξεις ή να τις δείχνουν), να γράψουν ή να πουν το συνολικό αριθμό των λέξεων. Οι απαντήσεις των παιδιών συγκρίνονται και η διαδικασία επαναλαμβάνεται μέχρι τα περισσότερα παιδιά να βρουν τον σωστό αριθμό λέξεων ανά παράγραφο ή κείμενο.

### Εστιάστε την προσοχή της ομάδας σε σημεία στο χώρο κάθε 10 δευτερόλεπτα

- Χωρίς κίνηση του κεφαλιού, χωρίς ανοιγοκλείσιμο των ματιών.
- Τα παιδιά καλούνται να κοιτάξουν ένα σημείο της τάξης που επιλέγει ο/η εκπαιδευτικός για 10 δευτερόλεπτα. Όποιος κινηθεί πρώτος, επιλέγει το επόμενο σημείο.
- Η επιλογή των σημείων αλλάζει σταδιακά επίπεδα (πάνω, κάτω, αριστερά, δεξιά, ευθεία, πίσω).

### **Επέκταση**

Το ίδιο μπορεί να επεκταθεί και σε ακολουθίες στοιχείων, όπως αριθμοί, ημέρες, μήνες, ημερομηνίες γεγονότων.

### **Μαθησιακές δυσκολίες**

Η ανεπαρκής εστιασμένη προσοχή κάνει την εκτέλεση καθημερινών εργασιών δύσκολη και λιγότερο αποτελεσματική. Η έλλειψη προσοχής, οδηγεί σε δυσκολία απομνημόνευσης κρίσιμων στοιχείων ή πληροφοριών.

### Καταγραφή, επανεστίαση και διατήρηση της προσοχής

- Τα παιδιά ζωγραφίζουν έναν δρόμο σε μία σελίδα στο τετράδιο εργασίας τους.
- Κάθε παιδί επιλέγει να είναι ένα κινούμενο αντικείμενο (ζώο, αυτοκίνητο, άνθρωπος, ποδήλατο κ.λπ.) στο δρόμο.
- Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά ότι θα αφηγηθεί μια ιστορία.

- Κάθε φορά που τα παιδιά συνειδητοποιούν ότι σκέφτονται κάτι άλλο ή χάνουν την προσοχή τους, πρέπει να σχεδιάζουν μια καμπύλη-στροφή στο δρόμο. Στη συνέχεια, εστιάζουν εκ νέου τις σκέψεις τους και συνεχίζουν ευθεία στο δρόμο.
- Όταν τελειώσει η αφήγηση, τα παιδιά μετρούν τις καμπύλες-στροφές που έχουν σχεδιάσει και, αν θέλουν, μοιράζονται με την ομάδα την κυρίαρχη σκέψη που απασχόλησε την προσοχή τους.
- Οι δρόμοι καταγράφονται και σταδιακά πρέπει όσο εξασκούνται ζωγραφίζουν δρόμους με λιγότερες στροφές.

## Δραστηριότητα 2: Επιδιαρκούσα προσοχή

### Περιγραφή

Η επιδιαρκούσα προσοχή περιλαμβάνει την ικανότητα διατήρησης της εστίασης και της προσοχής σε μια δραστηριότητα ή ένα ερέθισμα για παρατεταμένες χρονικές περιόδους, παρουσία περισπασμών και άλλων δραστηριοτήτων. Περιλαμβάνει την ικανότητα να επιστρέφει κανείς σε μια δραστηριότητα όταν διακόπτεται και να επιμένει να ασχολείται με μια κουραστική ή βαρετή εργασία. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνει τη διαδικασία της προσοχής σε πολλαπλές πηγές πληροφοριών και την ικανότητα να επιλέγει επιλεκτικά τι είναι πιο σημαντικό να παρακολουθήσει. Η επιδιαρκούσα προσοχή είναι αναπτυξιακή, καθώς τα μεγαλύτερα παιδιά χρειάζεται να είναι σε θέση να παρακολουθούν για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα για να ολοκληρώσουν πιο σύνθετες εργασίες.

### Επίπεδα

Επίπεδο 1 :

- «Βρες τις διαφορές», όπου δίνονται στα παιδιά δύο παρόμοιες, αλλά ελαφρώς διαφορετικές εικόνες, για να εντοπίσουν τις διαφορές.

Επίπεδο 2:

- Παιχνίδια με κάρτες που απαιτούν από τον παίκτη/την παίκτρια να παρατηρεί και να θυμάται ποιες κάρτες κρατάει και ποιες έχει πετάξει κάθε παίκτης.

- Ακολουθίες αριθμών, ημερών, μηνών, τις οποίες ο/η μαθητής/μαθήτρια πρέπει να ανακαλέσει με αντίστροφη σειρά από την αρχική.
- Μετρήστε αντίστροφα κατεβαίνοντας δύο-δύο ή τρεις-τρεις αριθμούς από το 100 έως το 70 ή έως έναν άλλον αριθμό.

### **Επέκταση**

Τα παιδιά πρέπει να έρχονται διαρκώς σε αλληλεπίδραση με το μαθησιακό υλικό, γι' αυτό κάνετε συχνά σχετικά ερωτήματα με το θέμα που συζητάτε και ζητήστε από τους μαθητές /τις μαθήτριες να απαντήσουν.

Τα παιδιά χρειάζονται συχνά διαλείμματα για να ανανεώνονται. Αυτά τα διαλείμματα βοηθούν στη βελτίωση των επιπέδων συγκέντρωσης και προσοχής. Εντάξτε τον ελεύθερο χρόνο στο ημερήσιο πρόγραμμα της τάξης σας.

### **Μαθησιακές δυσκολίες**

- Να είστε σαφείς και περιεκτικοί όταν δίνετε οδηγίες. Μην υπερφορτώνετε τους μαθητές και τις μαθήτριες με πολλές λέξεις ή οδηγίες.
- Χρησιμοποιήστε αργή ομιλία, μικρές προτάσεις, ρήματα, παύσεις μεταξύ εντολών και οδηγιών.
- Επιλέξτε ενδιαφέρουσες και διαδραστικές εργασίες που θα διαδέχονται τις βαρετές και τετριμμένες (αυτό βοηθά τους μαθητές/τις μαθήτριες να αναλάβουν μεγαλύτερη ευθύνη και μειώνει τις συγκρούσεις).
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές και τις μαθήτριες να μιλήσουν για τα στοιχεία των δραστηριοτήτων και ζητήστε τους να παραφράσουν αυτά που άκουσαν.
- Χρησιμοποιήστε τον ανταγωνισμό για να διατηρήσετε την προσοχή. Προκαλέστε τους μαθητές και τις μαθήτριες να δουν ποιος θα ολοκληρώσει πλήρως μια εργασία πρώτος. Ο ανταγωνισμός συχνά βοηθά τους μαθητές και τις μαθήτριες να διατηρήσουν την προσοχή τους.
- Δοκιμάστε μια σειρά από τεχνολογίες που μπορούν να διατηρήσουν την προσοχή στη μάθηση.
- Προσφέρετε παραδείγματα για τη σταδιακή αυτονομία των μαθητών (scaffolding).

### Δραστηριότητα 3: Διαφευγμένη προσοχή

#### Περιγραφή

Η ικανότητα να αλλάζουμε την εστίασή μας μεταξύ εργασιών ή εξωτερικών ερεθισμάτων ονομάζεται **διαφευγμένη προσοχή** ή **πραγματοποίηση πολλαπλών εργασιών - multitasking** (Carlson, Zelazo, & Faja, 2013). Τα μικρά παιδιά (ηλικίας 3-4 ετών) έχουν σημαντικές δυσκολίες στο να μοιράζουν την προσοχή τους μεταξύ δύο εργασιών και συχνά αποδίδουν σε επίπεδα αντίστοιχα με τον πλησιέστερο συγγενή μας, τον χιμπατζή. Ωστόσο, στην ηλικία των πέντε ετών έχουν ξεπεράσει τον χιμπατζή (Hermann, Misch, Hernandez-Lloreda & Tomasello, 2015- Hermann & Tomasello, 2015). Παρά τις βελτιώσεις αυτές, τα παιδιά ηλικίας 5 ετών εξακολουθούν να έχουν επιδόσεις χαμηλότερες από αυτές των παιδιών σχολικής ηλικίας, των εφήβων και των ενηλίκων. Οι δεξιότητες αυτές συνεχίζουν να αναπτύσσονται κατά την εφηβεία.

#### Επίπεδα

Επίπεδο 1:

- Ο/Η εκπαιδευτικός διηγείται μια ιστορία και οι μαθητές/μαθήτριες ακούν προσεκτικά και, στη συνέχεια, εξασκούνται στην αναγνώριση του συναισθήματος που βιώνει ένας χαρακτήρας κρατώντας μια «φατσούλα» (emoticon) με το αντίστοιχο συναίσθημα.

Επίπεδο 2:

- Σε προχωρημένο επίπεδο, ένας/μία εκπαιδευτικός θα μπορούσε να δημιουργήσει μια ιστορία και να συμπεριλάβει κενά τμήματα για να εισάγουν οι μαθητές/μαθήτριες τις κατάλληλες «φατσούλες» καθώς παρακολουθούν την ιστορία.  
Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί και με άλλους τρόπους. Οι μαθητές/μαθήτριες θα μπορούσαν να δείξουν έναν σηκωμένο αντίχειρα (συμφωνία) ή κατεβασμένο αντίχειρα (διαφωνία), π.χ. κατά τη συζήτηση των κανόνων συμπεριφοράς στην τάξη.
- Αυτό το παιχνίδι είναι κατάλληλο για τη διδασκαλία των χρονοδιαγραμμάτων. Όλοι λένε εναλλάξ έναν αριθμό ξεκινώντας με 1, 2, 3 και ούτω καθεξής. Σε κάθε αριθμό με 4 (ή άλλη λέξη) ή πολλαπλάσιο του 4, το άτομο αυτό πρέπει να πει BUZZ (ή άλλη λέξη)

αντί για τον αριθμό. Το επόμενο παιδί απλά συνεχίζει τη σειρά κανονικά (σκέπτεται ενώ προσέχει πότε θα έρθει η σειρά του).

### **Επέκταση**

Η διαιρεμένη προσοχή χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της ανάγνωσης, όταν ένας μαθητής/μία μαθήτρια ακούει τον/την εκπαιδευτικό να μιλάει, οπότε αλλάζει την προσοχή του/της από την ανάγνωση στην ακρόαση. Όταν ο/η εκπαιδευτικός σταματήσει να μιλάει, ο μαθητής/η μαθήτρια επιστρέφει στο διάβασμα. Επιπλέον, όταν ακούει τι λέει ο/η εκπαιδευτικός ενώ διαβάζει πληροφορίες στον πίνακα ή στην οθόνη.

### **Μαθησιακές δυσκολίες**

Οι μαθητές/μαθήτριες όλων των ηλικιών έχουν περιορισμένη ικανότητα διαιρεμένης προσοχής για κατάλληλο χρονικό διάστημα.

- Η χρήση ενός χρονοδιαγράμματος επιτρέπει στους μαθητές και στις μαθήτριες να βλέπουν ξεκάθαρα τι θα ακολουθήσει και πότε θα έρθει αυτή η ώρα.
- Γνωρίζοντας πόση ώρα πρέπει να επικεντρωθούν σε κάθε στοιχείο, μπορούν να κάνουν ένα πνευματικό διάλειμμα όταν τελειώσει κάθε τμήμα.
- Αν χωρίσετε μια ολόκληρη ημέρα ή ένα έργο σε μικρότερα τμήματα, θα ξέρουν πότε να συγκεντρωθούν, πότε να ξεκουραστούν και πότε είναι ώρα να επιστρέψουν στη δουλειά.

**Χρησιμοποιήστε για τις παραπάνω δεξιότητες τις μικρές εκπαιδευτικές κάρτες PR-01, PR-02, PR-03, και PR-04.**

## Δεξιότητα 4: Μνήμη

(Μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα MNM-01, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 203,204).

Η μνήμη είναι ένα σύστημα επεξεργασίας πληροφοριών - γι' αυτό και συχνά τη συγκρίνουμε με έναν υπολογιστή. Η **μνήμη** είναι το σύνολο των διαδικασιών που χρησιμοποιούνται για την κωδικοποίηση, την αποθήκευση και την ανάκτηση πληροφοριών σε διαφορετικές χρονικές περιόδους.

### Εκπαιδευτικές συμβουλές!

**ΣΥΝΔΕΞΕΙΣ:** Κάντε συνδέσεις μεταξύ νέων πληροφοριών και προηγούμενων γνώσεων.

- E1: Τι σας θυμίζει αυτή η νέα πληροφορία;
- E2: Έχετε μάθει ποτέ κάτι τέτοιο στο παρελθόν;
- E3: Είχατε ποτέ μια πραγματική εμπειρία που θα μπορούσατε να συνδέσετε με αυτές τις νέες πληροφορίες;

**ΤΜΗΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ:** Οργανώστε το υλικό σε διαχειρίσιμες μονάδες, π.χ διαφορετικά αντικείμενα μπορούν να κατηγοριοποιηθούν κάτω από κύριες κατηγορίες. Μπορείτε να χωρίσετε αριθμούς (π.χ. αριθμό τηλεφώνου) και να τους παρουσιάσετε σε μικρότερες ομάδες.

**ΠΕΙΤΕ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ:** Δημιουργήστε μία ιστορία σχετικά με τις πληροφορίες που πρόκειται να μάθουν τα παιδιά. Αυτό θα βοηθήσει τόσο στην κωδικοποίηση όσο και στην ανάκτηση των πληροφοριών από τη μνήμη.

**ΟΜΟΙΟΚΑΤΑΛΗΞΙΕΣ:** Η δημιουργία ομοιοκαταληξιών με ενσωματωμένο ακαδημαϊκό περιεχόμενο μπορεί να διευκολύνει την ανάκληση των γνώσεων.

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΟΠΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΕΞΕΩΝ:** Οι οπτικοί συνειρμοί επιτρέπουν στους μαθητές και στις μαθήτριες να συνδέσουν μια νοητική ή σχεδιασμένη εικόνα με τις πληροφορίες που αποθηκεύονται στη μνήμη.

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΚΟΥΣΤΙΚΩΝ ΣΥΝΔΕΞΕΩΝ:** Οι ακουστικοί συνειρμοί μπορούν να βοηθήσουν στην εκμάθηση του λεξιλογίου.

## Εκπαιδευτικές συμβουλές!

**ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ-ΝΟΗΤΙΚΗ ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗ:** Τα διαγράμματα (αποκαλούνται επίσης και χάρτες ιδεών/νοητικοί χάρτες) χρησιμοποιούνται για την οργάνωση πληροφοριών και ιδεών. Επιτρέπουν στους μαθητές/τις μαθήτριες να συγκρίνουν και να αντιπαραβάλλουν δύο έννοιες ή ιδέες.

- Χρονοδιαγράμματα : Βοηθήστε τους μαθητές/τις μαθήτριες να τοποθετήσουν τις πληροφορίες σε σειρά ή σε χρονική σειρά.
- Κύκλοι: Βοηθήστε τους μαθητές/τις μαθήτριες με έννοιες που έχουν έναν επαναλαμβανόμενο κύκλο, όπως ο κύκλος του αζώτου ή ο κύκλος του νερού.

**ΑΚΡΟΣΤΙΧΙΔΕΣ:** Οι ακροστιχίδες είναι σύντομες προτάσεις που δημιουργούνται από το αρχικό γράμμα κάθε λέξης ή φράσης προς απομνημόνευση.

**ΑΚΡΩΝΥΜΙΑ:** Τα ακρωνύμια είναι μια ακολουθία γραμμάτων που μπορεί να σχηματίζουν ή να μην σχηματίζουν μια λέξη. Κάθε γράμμα αντιπροσωπεύει το πρώτο γράμμα των λέξεων-κλειδιών που πρέπει κάποιος/κάποια να θυμάται.

**ΣΥΝΔΕΣΗ «ΑΓΚΙΣΤΡΩΣΗ»:** Η σύνδεση «Αγκίστρωση» είναι μια μέθοδος που βοηθά τους μαθητές/τις μαθήτριες να συνδέσουν την ερώτηση με την απάντηση, ώστε οι πληροφορίες να αποθηκεύονται στην ίδια θέση και να είναι εύκολα προσβάσιμες. Πρόκειται για μια εξαιρετική στρατηγική για τη απομνημόνευση λέξεων-εννοιών, επειδή η απάντηση είναι ενσωματωμένη στην ερώτηση.

**ΠΡΟΦΟΡΙΚΗ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ:** Η επεξεργασία των πληροφοριών γίνεται φωναχτά με τις σκέψεις να αρθρώνονται. Μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος απομνημόνευσης πληροφοριών κατά την διδασκαλία καινούργιων θεματικών.

**ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ:** Τα τραγούδια είναι θαυμάσια εργαλεία που μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές και τις μαθήτριες στην απομνημόνευση γεγονότων (ακολουθίες στοιχείων όπως αριθμοί, ημέρες, μήνες, ημερομηνίες γεγονότων).

Erica Warren (2021)

## Δραστηριότητα 1: Μνήμη εργασίας

### Περιγραφή

Η μνήμη εργασίας είναι η νοητική ικανότητα προσωρινής αποθήκευσης και χειρισμού πληροφοριών και η ικανότητα συγκράτησης πληροφοριών κατά τη διάρκεια της διαδικασίας χρήσης τους (να θυμάστε τις οδηγίες ενός έργου, να ακολουθείτε οδηγίες πολλαπλών βημάτων, να θυμάστε το τι μόλις ειπώθηκε σε μια συζήτηση).

Οι ατομικές διαφορές στην ικανότητα της μνήμης εργασίας φαίνεται να προκύπτουν από τρεις συνιστώσες:

- την ικανότητα οπτικοποίησης, συγκράτησης και διατήρησης πληροφοριών στην πρωτογενή μνήμη,
- την ικανότητα χειρισμού των νοητικών εικόνων, και
- την ικανότητα πρόσβασης και εφαρμογής των σχετικών πληροφοριών στη μακροπρόθεσμη μνήμη.

### Επίπεδα

Επίπεδο 1:

- Παρουσιάστε στους μαθητές και στις μαθήτριες μια εικόνα και στη συνέχεια διαβάζουν ή λένε ένα σχετικό σενάριο. Πρέπει να αποφασίσουν αν η περιγραφή είναι ακριβής ή όχι. Στη συνέχεια, αν δεν είναι ακριβής, πρέπει να αποφασίσουν τι είναι λάθος και να δώσουν μια νέα πρόταση προφορικά.
- Διαβάστε μια πολύ απλή ιστορία στους μαθητές και στις μαθήτριες σας. Πριν διαβάσετε την ιστορία, πείτε τους να ακούσουν για συγκεκριμένες πληροφορίες στην ιστορία (για παράδειγμα το όνομα του πρωταγωνιστή). Μπορείτε να αυξήσετε σταδιακά τη δυσκολία των πληροφοριών που θέλετε να ακούσουν οι μαθητές/μαθήτριες σας.

Επίπεδο 2:

- Απαγγείλετε ή διαβάστε δυνατά ένα γνωστό κείμενο, ποίημα ή ομοιοκαταληξία αλλάζοντας τις λέξεις ή τη διατύπωση. Οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να σηκώνουν το χέρι τους και να φωνάζουν κάθε φορά που ακούν κάποιο λάθος. Μπορείτε ακόμη να



αλλάξετε τη σειρά των λέξεων (σύνταξη), μέρη των λέξεων (φωνολογία), τη γραμματική, τον ήχο (άρθρωση) και το νόημα (σημασιολογία).

- Διαβάστε μια άγνωστη ιστορία στους μαθητές και στις μαθήτριές σας. Στη συνέχεια κάντε τους ερωτήσεις σχετικά με την αλληλουχία των γεγονότων. Τι συνέβη πρώτα, ποιος πήγε που, κ.λπ. Συνεχίστε να κάνετε ερωτήσεις μέχρι να επανεξετάσετε τα γεγονότα της ιστορίας. Μπορείτε επίσης να τους ζητήσετε να προβλέψουν πιθανά γεγονότα στην ιστορία.

### **Επέκταση**

Η μνήμη εργασίας ενός παιδιού παίζει σημαντικό ρόλο σε άλλες μαθησιακές δεξιότητες, όπως:

- να θυμούνται οδηγίες πολλαπλών βημάτων
- να αναπτύσσουν δεξιότητες ακρόασης
- να κατανοούν κείμενα και να αναπτύσσουν δεξιότητες κατανόησης
- να αποκωδικοποιούν άγνωστες λέξεις, καθώς και πολλά άλλα.

### **Μαθησιακές δυσκολίες**

Τα παιδιά με φτωχή μνήμη εργασίας δυσκολεύονται ιδιαίτερα σε εργασίες όπως η απομνημόνευση οδηγιών με πολλά στάδια, σε εργασίες όπως η ακρόαση και η γραφή, «χάνουν» πληροφορίες που αποτελούν ζωτικό θεμέλιο για την απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων σε σημαντικούς ακαδημαϊκούς τομείς όπως οι γλωσσικές σπουδές, τα μαθηματικά και οι φυσικές επιστήμες (Alloway 2006, 2009).

Βρίσκουν δύσκολες τις χρονομετρημένες εργασίες και γενικά χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να επεξεργαστούν τις πληροφορίες.

- Για αυτά τα παιδιά, οι οδηγίες θα πρέπει να επαναλαμβάνονται συχνά και με πιο αργό ρυθμό και το παιδί θα πρέπει να ενθαρρύνεται να επαναλαμβάνει τις οδηγίες.
- Ο/Η εκπαιδευτικός πρέπει να παρουσιάζει μόνο ένα ή δύο στοιχεία/ιδέες ταυτόχρονα και να αποφεύγει να δίνει μη συναφές/ασύνδετο υλικό, έτσι ώστε οι μαθητές/μαθήτριες να συγκρατούν τα στοιχεία/τις ιδέες για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

- Οι σχετικές τεχνικές περιλαμβάνουν τη χρήση οπτικών και λεκτικών εικόνων (που βοηθούν στην οργάνωση του υλικού και στη συσχέτιση των ιδεών μεταξύ τους, ώστε να σχηματίζονται μεγαλύτερα κομμάτια και να διαμορφώνεται ένα συνεκτικό πλαίσιο), (Bjorkland & Douglas 1997).

## Δραστηριότητα 2: Οπτική μνήμη

### Περιγραφή

Η οπτική μνήμη είναι η ικανότητα να θυμάται κανείς για άμεση ανάκληση πληροφοριών όπως δραστηριότητες, εικόνες ή λέξεις που έχει δει στο παρελθόν (π.χ. κλήση ενός τηλεφωνικού αριθμού, αναπαραγωγή μορφών από τη μνήμη, ανάκληση και αναγνώριση της μορφής μιας πινακίδας AED). Αντικατοπτρίζει την ικανότητα του παιδιού να αποθηκεύει οπτικές λεπτομέρειες, αυτού που έχει δει, στη βραχυπρόθεσμη μνήμη. Εξαρτάται από την **προσοχή**, τη **συγκέντρωση**, την **παρατήρηση** και το **κίνητρο**. Υπάρχουν διάφοροι τύποι οπτικής μνήμης, όπως η άμεση ανάκληση πληροφοριών, η μακροπρόθεσμη ανάκληση, καθώς και η ανάκληση στοιχείων σε σειρά.

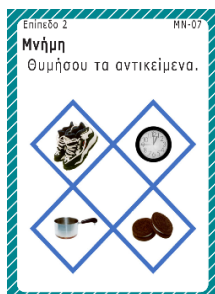
### Επίπεδα

#### Επίπεδο 1

- Παρουσιάστε μια εικόνα. Οι μαθητές/μαθήτριες θα έχουν 30 δευτερόλεπτα για να θυμηθούν ό,τι μπορούν για την εικόνα.
- Για την ανάκληση του σχηματισμού ενός γράμματος καθοδηγήστε τους μαθητές και τις μαθήτριες να το ζωγραφίσουν με κλειστά μάτια για να θυμηθούν το σχήμα του γράμματος. Τα γράμματα μπορούν στη συνέχεια να κολληθούν σε καρτέλες και αργότερα τα παιδιά μπορούν να τα αγγίξουν για να «νιώσουν» το σχήμα του γράμματος.
- Μπορείτε να κάνετε λεκτικές περιγραφές των γραμμάτων (τα μ και φ έχουν γραμμές που κατεβαίνουν προς τα κάτω)
- Παίξτε με μικρές ασκήσεις ανάκλησης δύο έως τεσσάρων στοιχείων (ονόματα, χώρες, πόλεις, ποταμούς, λίμνες, χρονολογίες, αριθμούς), με ή χωρίς οπτικές υποδείξεις.

## Επίπεδο 2

- Σε αυτό το επίπεδο κάντε ασκήσεις ανάκλησης τεσσάρων έως έξι στοιχείων, μέσω πολλαπλών επιλογών ((μικρές εκπαιδευτικές κάρτες MN-03, MN-07)  
«Θυμηθείτε τα αντικείμενα, γυρίστε την κάρτα και βρείτε ποια αντικείμενα ήταν».



- Μπορείτε να κάνετε ασκήσεις ανάκλησης στοιχείων με ερωτήσεις.  
Ζητήστε από τους μαθητές και τις μαθήτριες να κοιτάξουν προσεκτικά για 30 δευτερόλεπτα όλες τις λεπτομέρειες μιας εικόνας. Μετά το πέρας του χρονικού ορίου, πάρτε μια εικόνα και κάντε μια ή περισσότερες ερωτήσεις:
  1. Τι χρώματα είδατε; Σχήματα; Γραμμές;
  2. Ποια ήταν η δράση;
  3. Ποιοι ήταν οι χαρακτήρες; Τι έκαναν;
  4. Παρατηρήσατε κάποια ώρα της ημέρας ή την εποχή;
  5. Τι προσπαθούσε να απεικονίσει ο καλλιτέχνης μέσω της εικόνας;

## Επέκταση

Η οπτική μνήμη είναι σημαντική για την κατανόηση της ανάγνωσης (να θυμούνται τι διαβάζουν), να θυμούνται πώς μοιάζει μια λέξη (ορθογραφία) και για να αντιγράφουν εργασίες από τον πίνακα ή από το βιβλίο στη σελίδα τους.

## Μαθησιακές δυσκολίες

Οι μαθητές/μαθήτριες με δυσκολίες στην οπτική μνήμη χρειάζονται πολύ χρόνο για να αντιγράφουν, δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν λέξεις και να συγκρατήσουν πληροφορίες.

Δυσκολεύονται να αναπαράγουν μορφές από τη μνήμη τους (αριθμούς, γράμματα), καθώς και να αναγνωρίσουν μια λέξη ή ένα σύμβολο από μια σελίδα σε μια άλλη και να μεταφέρουν τις λέξεις που έχουν μάθει από το ένα μέσο στο άλλο (από τον πίνακα στο τετράδιό τους).

Επιπλέον, παρουσιάζουν δυσκολίες στην κλήση ενός τηλεφωνικού αριθμού και στην αναγνώριση λέξεων κατά την ολική ανάγνωση (οπτικό λεξιλόγιο).

### **Δραστηριότητα 3: Οπτική διαδοχική μνήμη**

#### **Περιγραφή**

Η οπτική διαδοχική μνήμη είναι η ικανότητα ανάκλησης μιας σειράς ή ακολουθίας αντικειμένων ή μορφών με τη σωστή σειρά και η εύρεσή της ανάμεσα σε άλλες σειρές μορφών. Η ικανότητα αυτή χρησιμοποιείται κατά την απομνημόνευση τηλεφωνικών αριθμών, την παρακολούθηση οδηγιών πολλαπλών βημάτων και άλλα..

#### **Επίπεδα**

##### **Επίπεδο 1**

- Συμπληρώστε παζλ αναζήτησης λέξεων που απαιτούν τα παιδιά να βρουν μια σειρά γραμμάτων.
- Παιχνίδι ακολουθίας κινήσεων με όλο το σώμα. Κάντε μια σειρά κινήσεων με όλο το σώμα και οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να τις ανακαλέσουν από μνήμης με τη σωστή σειρά. Παιχνίδι για τη διδασκαλία των βημάτων του αλγόριθμου μέσω παντομίμας.
- Σειριακή ανάκληση δύο-τεσσάρων στοιχείων (μικρή εκπαιδευτική κάρτα MN-04). Δίνεται μία ακολουθία στοιχείων. Στη συνέχεια δώστε 2 έως 3 επιλογές, όπου τα στοιχεία εμφανίζονται με διαφορετική σειρά και οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να εντοπίσουν σε αυτές τη σωστή σειρά των στοιχείων της αρχικής ακολουθίας. Δεν λένε δυνατά τα ονόματα των εικόνων. Αντ' αυτού, προσπαθούν να κρατήσουν τις εικόνες στο μυαλό τους.

## Επίπεδο 2

- Αυξήστε τον αριθμό των στοιχείων και δώστε στα παιδιά ασκήσεις σειριακής ανάκλησης τεσσάρων ή πέντε στοιχείων (μικρή εκπαιδευτική κάρτα MN-06).
- Προσφέρεται μια ακολουθία αντικειμένων (4 στοιχείων) και οι μαθητές/μαθήτριες την εξετάζουν για 30 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια, παρουσιάζεται η ίδια ακολουθία με ένα αντικείμενο να λείπει. Οι μαθητές/μαθήτριες καλούνται να εντοπίσουν το στοιχείο που λείπει από την ακολουθία.
- Προσφέρεται μια ακολουθία αντικειμένων (5 στοιχείων) και οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να την παρατηρήσουν για 30 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια, από μια ομάδα μεμονωμένων αντικειμένων, οι μαθητές/μαθήτριες καλούνται να εντοπίσουν και να αριθμήσουν τα αντικείμενα της αρχικής ακολουθίας με τη σωστή σειρά.  
Για σταδιακή δυσκολία της άσκησης, επιλέξτε ασπρόμαυρες εικόνες με πιο αφηρημένες μορφές.

## Επέκταση

Η διαδοχική μνήμη είναι απαραίτητη για την αλληλουχία των γραμμάτων, την ορθογραφία, την αλληλουχία των λέξεων σε προτάσεις (διαδικασία κωδικοποίησης) και την ανάγνωση (διαδικασία αποκωδικοποίησης).

## Μαθησιακές δυσκολίες

Δυσκολίες στην οπτική διαδοχική μνήμη μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα με την ικανότητα σειροθέτησης γραμμάτων (σε λέξεις) ή αριθμών (σε μαθηματικά προβλήματα), καθώς και προβλήματα με την απομνημόνευση της σειράς των γραμμάτων (αλφάβητο). Επίσης μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα με την ανάκληση λέξεων με αντιστροφές ή όταν είναι εκτός σειράς, αλλά και με την απομνημόνευση της σειράς των γεγονότων μετά την ανάγνωση, κάτι που επηρεάζει την κατανόηση της ανάγνωσης.

Τα παιδιά τείνουν επίσης να ξεχνούν τις εργασίες τους και να ξεχνούν τα βήματα που παρουσιάζονται για την ολοκλήρωση μιας δραστηριότητας.

## Δραστηριότητα 4: Ακουστική μνήμη

### Περιγραφή

Η ακουστική μνήμη είναι η ικανότητα ανάκλησης ή αναγνώρισης ερεθισμάτων που υπάρχουν με τη μορφή ηχητικής ενέργειας. Θυμόμαστε τον ήχο μιας φυσιολογικής/αγωνιώδους αναπνοής ή τους στριγγλίζοντες ήχους ενός οχήματος που επιβραδύνει.

### Επίπεδα

#### Επίπεδο 1

- Δώστε στους μαθητές και στις μαθήτριες προφορικές οδηγίες και ζητήστε τους να σχεδιάσουν στο πλέγμα σημείων του εγχειριδίου τους. Π.χ. Ξεκινήστε από την πάνω δεξιά κουκκίδα, σχεδιάστε μία γραμμή αριστερά για δύο κουκκίδες, σχεδιάστε μία γραμμή κάτω για μία κουκκίδα, σχεδιάστε μία γραμμή κάτω και αριστερά για μία κουκκίδα....

#### Επίπεδο 2

- Βάλτε τους μαθητές και τις μαθήτριες να καθίσουν σε κύκλο και εξηγήστε τους ότι θα πάτε όλοι μαζί σε μια εκδρομή για ψώνια και ότι ο καθένας πρέπει να θυμάται όλα τα πράγματα που θα αγοράσει.

Ξεκινήστε με τη φράση «Πήγα για ψώνια και αγόρασα ένα καπέλο».

Ο πρώτος μαθητής στα δεξιά επαναλαμβάνει τη φράση και το αντικείμενό σας, καθώς και προσθέτει το δικό του «Πήγα για ψώνια και αγόρασα ένα καπέλο και ένα μήλο...».

Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να παίξουν όλα τα μέλη της ομάδας.

### Μαθησιακές δυσκολίες

Τα παιδιά δυσκολεύονται να θυμούνται οδηγίες, όπως οδηγίες κατεύθυνσης, λίστες ή υλικό μελέτης. Μπορεί να το εκφράζουν άμεσα «δεν μπορώ να το θυμηθώ τώρα» ή/και καθυστερημένα «δεν μπορώ να το θυμηθώ όταν θα το χρειαστώ αργότερα».

## Δραστηριότητα 5: Ακουστική διαδοχική μνήμη

### Περιγραφή

Η ακουστική διαδοχική μνήμη είναι η ικανότητα να διευκολύνεται η παρακολούθηση οδηγιών και η απομνημόνευση ομοιοκαταληξιών, τραγουδιών/ βημάτων που παρουσιάζονται σε μια δραστηριότητα ή στην περίπτωση μας στα βήματα του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS.

### Επίπεδα

#### Επίπεδο 1

- Ενημερώστε τους μαθητές ότι θα διαβάσετε μια ακολουθία αριθμών και ζητήστε τους να τους θυμηθούν και να τους επαναλάβουν με τη σωστή σειρά. Στη συνέχεια διαβάστε τις ακόλουθες ακολουθίες τεσσάρων αριθμών.

1-2-3-4, 5-10-15-20, 5-6-7-8, 4-6-8-10, 3-5-7-9

#### Επίπεδο 2

- Ενημερώστε τους μαθητές ότι θα διαβάσετε μια ακολουθία λέξεων και ζητήστε τους να τις θυμηθούν και να τις επαναλάβουν με τη σωστή σειρά. Στη συνέχεια διαβάστε τις ακόλουθες ακολουθίες έξι σημασιολογικά συνδεδεμένων λέξεων:

κοτόπουλο-πάπια-γουρούνι-άλογο-αγελάδα-πρόβατο

μάτι-μύτη-αυτί-στόμα-μέτωπο-πιγούνι

χέρι-πόδι-γόνατο-δάχτυλο-παλάμη-θώρακας

δώρο-παιδί-γιορτή-γενέθλια-έκπληξη-παιχνίδι

### Μαθησιακές δυσκολίες

Οι δυσκολίες με την ακουστική διαδοχική μνήμη μπορεί να περιλαμβάνουν σύγχυση για τη σειρά των αριθμών όπως το 93 για το 39 και σύγχυση για λίστες και ακολουθίες. Για παράδειγμα, ένα παιδί με προβλήματα ακουστικής διαδοχικής μνήμης μπορεί να μην είναι σε θέση να ολοκληρώσει μια σειρά εργασιών με τη σωστή σειρά. Μπορεί να μην είναι σε θέση να το πράξει ακόμη και όταν φαίνεται ότι έχει ακούσει και κατανοήσει τις οδηγίες.

Αντιμετωπίζουν δυσκολία στο να βάλουν τις λέξεις σε αλφαβητική σειρά ή σε μία ακολουθία (εποχές, μήνες, ημέρες, έτη, ώρα).

Είναι σημαντικό να ενισχυθεί μέσω δραστηριοτήτων η μίμηση, που είναι σημαντική για την ορθογραφία, την ανάπτυξη της σωστής σύνταξης και τη σύνθεση ενός προφορικού μηνύματος. Αυτές οι δραστηριότητες πρέπει να περιλαμβάνουν πρακτικές πληροφορίες (αριθμούς τηλεφώνων, αθλητικά αποτελέσματα, ημερομηνίες γέννησης, διευθύνσεις φίλων, ημερομηνίες διακοπών).

### Δραστηριότητα 6: Σημασιολογική μνήμη

#### Περιγραφή

Προσλαμβάνουμε πληροφορίες με τον εγκέφαλό μας μέσω μιας διαδικασίας που ονομάζεται **κωδικοποίηση**, η οποία είναι η εισαγωγή πληροφοριών στο σύστημα μνήμης. Η κωδικοποίηση των λέξεων και της σημασίας τους είναι γνωστή ως **σημασιολογική κωδικοποίηση**.

Οι λέξεις που έχουν κωδικοποιηθεί σημασιολογικά (σχετικά με το νόημα των λέξεων) ανακαλούνται από τη μνήμη καλύτερα από εκείνες που έχουν κωδικοποιηθεί οπτικά ή ακουστικά. Η σημασιολογική κωδικοποίηση περιλαμβάνει ένα βαθύτερο επίπεδο επεξεργασίας από ό,τι η πιο «ρηχή» οπτική ή ακουστική κωδικοποίηση.

Στη **σημασιολογική μνήμη** είναι αποθηκευμένες γνώσεις σχετικά με λέξεις, έννοιες, γνώσεις και γεγονότα που βασίζονται στη γλώσσα.

Οι σημασιολογικές δεξιότητες περιλαμβάνουν την κατανόηση και την αναγνώριση διαφορετικών λέξεων, την ονομασία, την κατηγοριοποίηση, τον ορισμό λέξεων, τα συνώνυμα και τα αντώνυμα και την κατανόηση πολλαπλών σημασιών.



## Εκπαιδευτικές συμβουλές!

Ενισχύστε τη σημασιολογική μνήμη των παιδιών εφαρμόζοντας τα παρακάτω:

- Αναγνώριση και ονομασία κατηγοριών
- Κατανόηση και χρήση περιγραφικών λέξεων
- Αναγνώριση λέξεων από τον ορισμό τους
- Ταξινόμηση λέξεων
- Συσχετισμό των καινούργιων λέξεων με άλλες με παρόμοιες έννοιες
- Σύνδεση των πληροφοριών με αντίστοιχα συναισθήματα, για να γίνει η σημασιολογική κωδικοποίηση πιο αποτελεσματική

### Επίπεδα

Παιχνίδια λέξεων:

- Ταξινόμηση πραγματικών αντικειμένων αλλά και σε εικόνες- σε απλές προκαθορισμένες κατηγορίες (π.χ. αντικείμενα που μπορούμε να βρούμε στο σαλόνι)
- Ταξινόμηση αντικειμένων με αύξηση της δυσκολίας των κριτηρίων (δύο, τρία χαρακτηριστικά).
- Εντοπισμός αντικειμένων που δεν θα έπρεπε να ανήκουν σε μια συγκεκριμένη κατηγορία και αιτιολόγηση.
- Κατηγοριοποίηση εικόνων αντικειμένων και αιτιολόγηση κριτηρίων.
- Ενθάρρυνση μαθητών/μαθητριών να χρησιμοποιήσουν μια σειρά από προθέσεις/επιρρήματα για να περιγράψουν τη θέση ενός αντικειμένου (π.χ. μπροστά, δίπλα, κοντά, από).
- Ενωσιολογικά αντίθετα – Χρήση εννοιών από διαφορετικούς τομείς του αναλυτικού προγράμματος, με πραγματικά αντικείμενα ή εικόνες, για να διδάξετε αντίθετες έννοιες.

- Ζεύγη εικόνων για σύνθετες λέξεις. Τα παιδιά πρέπει να αντιστοιχίσουν εικόνες που σχηματίζουν μια σύνθετη λέξη.
- Οικογένειες λέξεων. Συγκεντρώστε λέξεις που ανήκουν στην ίδια κατηγορία και φτιάξτε επιτοίχιους χάρτες με αυτές.
- Συγκριτικές ερωτήσεις με χρήση αντιθέτων- συνώνυμων λέξεων.

Επίπεδο 1: Δραστηριότητες που περιλαμβάνουν την αντιστοίχιση εικόνων με κάρτες λέξεων, τον εντοπισμό ομόηχων, τη δημιουργία σύνθετων λέξεων με κάρτες εικόνων, τη δημιουργία προτάσεων με κάρτες εικόνων και κάρτες λέξεων, τη δημιουργία καταλόγων με οικογένειες λέξεων ανά κατηγορία, τον εντοπισμό συνωνύμων για κοινές λέξεις με τη δημιουργία καταλόγων, την αντιστοίχιση αντωνυμιών με ουσιαστικά και την αναδιατύπωση απλών προτάσεων και παραγράφων. Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να γίνουν ατομικά ή σε ολόκληρη την τάξη.

Επίπεδο 2: Ο/Η εκπαιδευτικός λέει μια ιστορία και κάνει ερωτήσεις συγκρίνοντας τους χαρακτήρες, εντοπίζοντας όμοια και αντίθετα χαρακτηριστικά (π.χ. με κάποιο γνωστό άτομο στα παιδιά) ή συγκρίνοντας τον καιρό στην ιστορία με τον πραγματικό καιρό.

### **Επέκταση**

Η σημασιολογική ανάπτυξη των παιδιών είναι μια σταδιακή διαδικασία και περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα τύπων λέξεων.

Τα παιδιά των πρώτων τάξεων του δημοτικού σχολείου αρχίζουν να μαθαίνουν για τις λέξεις που είναι παρόμοιες στη σημασία και αντίθετες στη σημασία, (συνώνυμα, αντώνυμα). Με αυτή τη νέα γνώση, μπορούν να μάθουν νέα επίθετα και να τα χρησιμοποιήσουν στον γραπτό τους λόγο για πιο εξελιγμένη επικοινωνία.

### **Μαθησιακές δυσκολίες**

Οι μαθητές/μαθήτριες με δυσκολίες στη σημασιολογική μνήμη και κατ' επέκταση στην κατανόηση του γραπτού λόγου μπορεί να παρουσιάζουν δυσκολίες στη γραφή και τον προφορικό λόγο. Κύρια χαρακτηριστικά αυτών των δυσκολιών εμφανίζονται κατά την προσπάθεια σχηματισμού του πληθυντικού αριθμού, των ρηματικών χρόνων, της συμφωνίας υποκειμένου και ρήματος και κατά την χρήση των κτητικών αντωνυμιών. Πρόσθετες

δυσκολίες παρουσιάζουν κατά την εύρεση λέξεων, στην ταξινόμηση λέξεων και στη φτωχή βραχυπρόθεσμη ακουστική μνήμη

### **Στρατηγικές αντιμετώπισης**

- Δώστε περισσότερο χρόνο για την επεξεργασία των πληροφοριών.
- Ενισχύστε την μάθηση εννοιών μέσω της χρήσης συγκεκριμένων υλικών και συνδέστε τις έννοιες με τις σημασιολογικές κατηγορίες τους καθώς και με πρακτικές εμπειρίες.
- Υποστηρίξτε τη μάθηση μέσω της χρήσης οπτικού υλικού (διαγράμματα, χάρτες, βίντεο, επιδείξεις).

### **Δραστηριότητα 7: Διαδικαστική μνήμη**

#### **Περιγραφή**

Η διαδικαστική μνήμη αρχίζει να σχηματίζεται πολύ νωρίς στη ζωή, καθώς αρχίζετε να μαθαίνετε πώς να περπατάτε, να μιλάτε, να τρώτε και να παίζετε. Αυτές οι δεξιότητες εμπεδώνονται τόσο πολύ που γίνονται σχεδόν αυτόματες. Δεν χρειάζεται να σκέφτεστε συνειδητά πώς να εκτελέσετε αυτές τις κινητικές δεξιότητες, απλά τις κάνετε χωρίς πολλή αν όχι καθόλου σκέψη. Η διαδικαστική μνήμη αναφέρεται στο «να ξέρεις πώς» να κάνεις κάτι.

Η διαδικαστική μνήμη είναι ένας τύπος μακροχρόνιας μνήμης που περιλαμβάνει τον τρόπο εκτέλεσης διαφόρων ενεργειών και δεξιοτήτων, γνώσεις ειδικών δεξιοτήτων και αλγορίθμων, καθώς και γνώσεις ειδικών τεχνικών και μεθόδων.

#### **Επίπεδα**

Επανάληψη μιας σύνθετης δραστηριότητας ξανά και ξανά μέχρι να συνεργαστούν όλα τα σχετικά νευρικά συστήματα για να παράγουν αυτόματα τη δραστηριότητα. Η διαδικαστική μάθηση είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη οποιασδήποτε κινητικής δεξιότητας ή γνωστικής δραστηριότητας.

## Επίπεδο 1

- Η διαδικαστική γραφή για παιχνίδια/αθλήματα ή καθημερινές ρουτίνες περιλαμβάνει μια φυσική δραστηριότητα που τα παιδιά μπορεί να μην είχαν σκεφτεί προηγουμένως βήμα προς βήμα και την ανάλυση της σε επιμέρους βήματα.
- Υποστηρίξτε την διαδικαστική γραφή με την κατάρτιση ενός προγράμματος εκμάθησης λέξεων και συμβόλων με χρήση εικόνων για την ανάπτυξη της διαδικαστικής μνήμης.
- Ξεκινήστε την εξάσκηση στη διαδικαστική γραφή με δραστηριότητες με τις οποίες είναι πολύ εξοικειωμένοι οι μαθητές και τις οποίες είναι πιθανό να εκτελούν σε καθημερινή βάση.

## Επίπεδο 2

- Όταν κάνετε μια εργασία με έναν μαθητή/μια μαθήτρια, ζητήστε του/της να σας εξηγήσει τι κάνετε ή τι κάνει βήμα προς βήμα. Αυτό τον/την βοηθά στη δημιουργία οπτικών, λεκτικών και γνωστικών συνδέσεων με τη δραστηριότητα που κάνει.

## Μορφές διαδικαστικών κειμένων:

- Οδηγίες - Πώς θα πάω κάπου;
- Οδηγίες - Πώς μπορώ να κάνω κάτι;
- Συνταγές - Πώς μπορώ να μαγειρέψω κάτι;
- Κανόνες για παιχνίδια - Πώς παίζεται αυτό;
- Εγχειρίδια - Πώς το χειρίζομαι αυτό;
- Χρονοδιαγράμματα - Τι κάνουμε για/όταν;

Η διαδικαστική γραφή κατά την οποία ο μαθητής/η μαθήτρια καλείται να δώσει οδηγίες κατεύθυνσης είναι χρήσιμη επειδή ο μαθητής/η μαθήτρια είναι σε θέση να δώσει οδηγίες για τοποθεσίες που βασίζονται τόσο σε φυσικές περιγραφές του περιβάλλοντος όσο και σε οδικούς χάρτες.

## Επέκταση

Η τήρηση των διαδικασιών για την ολοκλήρωση ενεργειών μπορεί να είναι πρόκληση για πολλά παιδιά. Η δυσκολία μπορεί να προέρχεται από τη μνήμη, την προσοχή ή την ολοκλήρωση των πραγματικών εργασιών που αποτελούν μέρος της ρουτίνας. Η διαδικαστική μνήμη σχετίζεται με τις δυσκολίες κατάκτησης μίας ενέργειας στα επιμέρους βήματα καθώς και στην ολοκλήρωση των διαδοχικών βημάτων.

## Μαθησιακές δυσκολίες

- Διαχωρίστε τις μεγάλες ιδέες και διαδικασίες σε μικρότερα εννοιολογικά κομμάτια που μπορούν να αποθηκευτούν πιο εύκολα στη μακροπρόθεσμη μνήμη.
- Χρησιμοποιήστε ιστορίες για να βοηθήσετε τους μαθητές και τις μαθήτριες σας να επεξεργαστούν τα γεγονότα. Ζητήστε τους να αναφέρουν τόσο τα γεγονότα όσο και τα συναισθήματα που προκύπτουν από κάθε ιστορία. Επαναλάβετε τα κύρια γεγονότα μέσω των ιστοριών ώστε να γίνει μια φυσική σύνδεση των διαδικαστικών ενεργειών.
- Παρέχετε υπενθυμίσεις και βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές/μαθήτριες σας ακούν. Φροντίστε να έχετε οπτική επαφή και ζητήστε από τους μαθητές/τις μαθήτριες να επαναλάβουν τα βήματα των εργασιών ώστε να ξέρετε ότι έχετε την πλήρη προσοχή τους.

## Δεξιότητα 6: Κριτική σκέψη

---

Η κριτική σκέψη απαιτεί μια συστηματική προσέγγιση για την αξιολόγηση νέων πληροφοριών. Μας ενθαρρύνει να αμφισβητούμε και να προβληματιζόμαστε σχετικά με τις γνώσεις μας και με το πώς καταλήγουμε στις απόψεις που έχουμε με αποτέλεσμα τις αποφάσεις που λαμβάνουμε. Μεταξύ μιας σειράς δομικών στοιχείων της κριτικής σκέψης έχουμε επιλέξει τα ακόλουθα ως τα πλέον αναγκαία που πρέπει να προωθηθούν και να αναπτυχθούν: Σχέση αιτίας-αποτελέσματος, Λήψη αποφάσεων, Λογική σκέψη, Επιχειρηματολογία, Επίλυση προβλημάτων και Σύγκριση - αντίθεση.

Την ώρα ενός περιστατικού Εξωνοσοκομειακής καρδιακής ανακοπής (ΟΗΚΑ) οι αποφάσεις πρέπει να ληφθούν γρήγορα, πρέπει οι αισθήσεις μας να είναι συντονισμένες, η προσοχή μας

να είναι οξεία και ο εγκέφαλός μας να είναι σε δράση, έτοιμος για κριτική σκέψη η οποία θα οδηγήσει στις καλύτερες αποφάσεις.

### Δραστηριότητα 1: Αιτία-αποτέλεσμα

(Μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα ΚΣΜ-01, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 205).

#### Περιγραφή

Η σχέση αιτίας-αποτελέσματος επηρεάζει όλες τις πτυχές της ζωής μας. Διεισδύει στη σκέψη μας και παρακινεί τις ορθολογικές μας πράξεις. Η γνώση της αιτίας και του αποτελέσματος παρέχει τη βάση για την ορθολογική λήψη αποφάσεων και την επίλυση προβλημάτων. Είναι σημαντική σε όλους τους τομείς. Η πρόβλεψη πολλαπλών πιθανών αιτιών και συνεπειών είναι μέρος του μηχανισμού που μας βοηθά να λαμβάνουμε αποφάσεις σχετικά με τη σωστή αντίδραση που πρέπει να έχουμε.

#### Επίπεδα

Επίπεδο 1:

- Δημιουργήστε το κατάλληλο λεξιλόγιο (αιτιολογικοί σύνδεσμοι, ρήματα που δείχνουν αιτία, αιτιολογικές προτάσεις, αιτιολογικά επιρρήματα, επίθετα και προθέσεις) (μικρές εκπαιδευτικές κάρτες ΚΣ-01, ΚΣ-02).  
(έτσι, επειδή, ως εκ τούτου, αν, πώς, εξηγήστε, τότε, έτσι ώστε, αιτία, αποτέλεσμα, αφού).

..... επειδή .....
..., έτσι .....
Η αιτία είναι .....
... προκαλεί .....
... συμβαίνει επειδή...
... ως αποτέλεσμα...
Αν..., το τέλος της ιστορίας.....

- \_\_\_\_\_ επειδή \_\_\_\_\_.
- \_\_\_\_\_, οπότε \_\_\_\_\_.
- Η αιτία είναι το \_\_\_\_\_.
- Το \_\_\_\_\_ προκαλεί το \_\_\_\_\_.
- Το \_\_\_\_\_ συμβαίνει επειδή το \_\_\_\_\_.

- Αν θέλετε \_\_\_\_\_, δεν πρέπει να \_\_\_\_\_.
  - Σύμφωνα με το κείμενο, \_\_\_\_\_.
  - Χρειάζεται το \_\_\_\_\_ γιατί \_\_\_\_\_.
  - Στο απόσπασμα, το \_\_\_\_\_ έδειξε το \_\_\_\_\_ με το \_\_\_\_\_.
  - \_\_\_\_\_ έτσι, \_\_\_\_\_.
  - \_\_\_\_\_ έκανε τον χαρακτήρα \_\_\_\_\_.
  - Στην παράγραφο \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ επειδή \_\_\_\_\_.
  - Λόγω του γεγονότος ότι το \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.
  - \_\_\_\_\_ ως αποτέλεσμα του \_\_\_\_\_.
  - Εάν \_\_\_\_\_, το τέλος της ιστορίας \_\_\_\_\_.
  - Με βάση το \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.
- Δημιουργήστε ασκήσεις με φράσεις αιτίας και αποτελέσματος. Δώστε τμηματικά τις φράσεις χωρίς να συνδέετε τη φράση-αιτία με τη φράση-αποτέλεσμα. Τα παιδιά πρέπει να καθορίσουν κατά πόσον οι φράσεις είναι αιτία ή αποτέλεσμα. Χρησιμοποιήστε την **άσκηση 1 Αιτία-Αποτέλεσμα Επίπεδο 1 στο Εγχειρίδιο μαθητών**.
  - Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν πολλαπλές αιτίες και αποτελέσματα σχετικά με ένα θέμα για να προωθήσετε την ανάπτυξη ευέλικτης σκέψης.

#### Επίπεδο 2

- Δημιουργήστε σενάρια προβλημάτων. Προσπαθήστε να εξηγήσετε τα σενάρια με σύνθετες προτάσεις που θα τα καταστήσουν σαφή.
- Χρησιμοποιήστε οπτικές στρατηγικές (εικόνες) και συνδέστε τις εικόνες με προτάσεις αιτίας-αποτελέσματος στα σενάρια προβλημάτων, καθώς και τα δύο υπάρχουν στα ίδια σύνολα εικόνων. Συζητήστε τις αιτιώδεις σχέσεις των γεγονότων με τους μαθητές για να επεκτείνουν δεξιότητες κριτικής σκέψης.
- Δημιουργήστε μια σύνοψη της ιστορίας με βάση τα γεγονότα της αιτιώδους αλυσίδας από την αρχή έως το τέλος της ιστορίας. Δημιουργήστε ένα πλαίσιο που θα βοηθήσει τους μαθητές και τις μαθήτριες να αναδιηγηθούν την ιστορία προφορικά ή γραπτά.
- Χρησιμοποιήστε επίσης τις ασκήσεις 1, 2, 3, 4 Αιτία-Αποτέλεσμα Επίπεδο 2 στο Εγχειρίδιο μαθητών.

### Προτεινόμενες ερωτήσεις

- Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να κάνουν ερωτήσεις με τη χρήση ερωτηματολογίων, ώστε οι μαθητές/μαθήτριες να συνηθίσουν το λεξιλόγιο και τη δομή της γλώσσας.
  - Το \_\_\_\_\_ προκάλεσε το \_\_\_\_\_;
  - Γιατί έκανε/δεν έκανε το \_\_\_\_\_;
  - Πες μου τι συνέβη όταν \_\_\_\_\_.
  - Τι προκαλεί το \_\_\_\_\_;
  - Πώς επηρέασε το \_\_\_ το \_\_\_;
  - Ποια είναι η επίδραση του \_\_\_\_\_;
  - Εξηγήστε γιατί \_\_\_\_\_.
  - Αν θέλετε το \_\_\_\_\_, δεν πρέπει να \_\_\_\_\_.
  - Ποια πρόταση λέει καλύτερα γιατί \_\_\_\_\_;
  - Σύμφωνα με την παράγραφο \_\_\_\_, όταν συμβαίνει το \_\_\_\_\_, τι συμβαίνει στη συνέχεια;
  - Γιατί χρειάζεστε το \_\_\_\_\_;
  - Σύμφωνα με το κείμενο, γιατί \_\_\_\_\_;
  - Τι προκάλεσε τον χαρακτήρα στο \_\_\_\_\_;
  - Στην παράγραφο \_\_\_\_, γιατί το \_\_\_\_\_;
  - Γιατί ο αφηγητής \_\_\_\_\_;
  - Αν \_\_\_\_\_, πώς θα ήταν διαφορετικό το τέλος της ιστορίας;
  - Τι θα συνέβαινε κατά πάσα πιθανότητα στο τέλος αν \_\_\_\_\_;

### Επέκταση

Έχει διαπιστωθεί ότι η αυτόματη εξαγωγή αιτιώδους συμπεράσματος αποτελεί σημαντικό μέρος της ανάγνωσης και της κατανόησης κειμένου. Η κατανόηση κειμένου περιλαμβάνει τον εντοπισμό σχέσεων μεταξύ των διαφόρων γεγονότων, καταστάσεων και ιδεών που εκφράζονται στο κείμενο.

Όταν τα παιδιά καλούνται να βρουν εξηγήσεις, ενώ μαθαίνουν, είναι σε θέση να συνδέσουν τις νέες ιδέες με προηγούμενες γνώσεις αιτίου-αποτελέσματος.

- Ζητήστε από τα παιδιά να εξηγήσουν «γιατί» και «πώς» λειτουργεί κάτι ή να εξηγήσουν με δικά τους λόγια τι μαθαίνουν.

### Μαθησιακές δυσκολίες

Όταν ένα παιδί δυσκολεύεται να κατανοήσει τις σχέσεις αιτίας και αποτελέσματος, τότε δεν κατανοεί σωστά τις συνέπειες των πράξεων, φαίνεται να μην γνωρίζει τους λόγους ύπαρξης



των κανόνων και δεν μαθαίνει από την εμπειρία. Παγώνει σε νέες καταστάσεις και φαίνεται να μην καταλαβαίνει πώς να δράσει.

Οι μαθητές/μαθήτριες περιορίζονται σε μόνο μία σύνδεση όταν πρόκειται για τη συλλογιστική αιτίου-αποτελέσματος και τις δεξιότητες επίλυσης κοινωνικών προβλημάτων που είναι τόσο απαραίτητες για τις λειτουργικές δεξιότητες ζωής.

Δυσκολεύονται να δουν ομοιότητες μεταξύ παρόμοιων καταστάσεων.

- Σε αυτούς τους μαθητές/σε αυτές τις μαθήτριες μπορείτε να δώσετε ερωτήσεις κλειστού τύπου που απαιτούν να απαντήσουν με ένα ναι ή ένα όχι, να δώσετε έτοιμες τις απαντήσεις σε ζεύγη, όπου μόνο μία από τις δύο απαντήσεις είναι η σωστή. Εναλλακτικά, μπορείτε να δώσετε τις απαντήσεις σε εικόνες και να ζητήσετε από τους μαθητές/ τις μαθήτριες να δώσουν την απάντηση, επιλέγοντας μια εικόνα.

## **Δραστηριότητα 2: Λήψη αποφάσεων**

(Μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα ΚΣΜ-01, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 206).

### **Περιγραφή**

Οι δεξιότητες λήψης αποφάσεων δείχνουν την ικανότητά σας να επιλέγετε μεταξύ δύο ή περισσότερων εναλλακτικών λύσεων. Η λήψη αποφάσεων συντελείται επειδή θέλετε να συμβεί κάτι, ενώ η επίλυση προβλημάτων συμβαίνει όταν προκύπτει ένα πρόβλημα. Όταν τα παιδιά είναι μικρά, οι επιλογές τους αφορούν περισσότερο τις προσωπικές τους προτιμήσεις, αλλά καθώς μεγαλώνουν, οι αποφάσεις τους μπορεί να επηρεάσουν την ασφάλειά τους και τον τρόπο ζωής τους.

### **Επίπεδα**

#### **Βήματα λήψης αποφάσεων**

- Προσδιορισμός μιας απόφασης
- Εύρεση πιθανών επιλογών (καταιγισμός ιδεών)
- Προσδιορισμός πιθανών αποτελεσμάτων για τις επιλογές
- Λήψη απόφασης
- Αναστοχασμός σχετικά με την απόφαση

## Επίπεδο 1

- Ασχοληθείτε με το παιχνίδι ρόλων, ακόμη και με την αναδιήγηση μιας ιστορίας ή ενός μαθήματος (σκεφτείτε πώς θα ήταν να πάρετε μια απόφαση ως ένα άλλο άτομο κάτω από εντελώς διαφορετικές συνθήκες).
- Κάντε μια σύνδεση μεταξύ των επιλογών τους και των συνεπειών τους.
- Προσφέρετε μια επιλογή ανάμεσα από δύο καταστάσεις, φτιάξτε λίστες με τα υπέρ και τα κατά, μιλήστε για το πώς θα αποφασίσετε, ποιο από τα δύο νομίζετε ότι θα είναι πιο διασκεδαστικό και εξηγήστε ότι μερικές φορές υπάρχει ένα φυσικό χρονικό πλαίσιο για την επιλογή. Δώστε την ευκαιρία στους μαθητές/τις μαθήτριες να μιμηθούν όλη την διαδικασία να σκεφτούν τις επιλογές και να βρουν λέξεις για να εξηγήσουν την επιλογή που προτιμούν (μικρή εκπαιδευτική κάρτα ΚΣ-03).
- Δείξτε στους μαθητές/τις μαθήτριες μερικές εικόνες και ρωτήστε τους, «Θα προτιμούσατε να είστε ..... ή.....;» Οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να επιλέξουν μια απάντηση και να εξηγήσουν γιατί. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε είδος ζώου ή άτομο.
- Διεξάγετε μια φιλική συζήτηση και βοηθήστε τους μαθητές/τις μαθήτριες να μάθουν να ακούν απόψεις των άλλων και να παίρνουν επιτόπου αποφάσεις όταν χρειάζεται.

## Επίπεδο 2

- Ρωτήστε τη γνώμη τους για αυτό που διάβασαν και συζητήστε τι σας αρέσει και τι όχι στην ιστορία. Αφήστε τους μαθητές και τις μαθήτριες να εκφράσουν τις απόψεις τους και να νιώσουν ότι μπορούν να διαφωνήσουν μεταξύ τους.
- Διδάξτε στους μαθητές και στις μαθήτριες λέξεις που πρέπει να χρησιμοποιούν για να εκφράσουν αυτές τις επιλογές, χρησιμοποιώντας τις και εσείς οι ίδιοι όταν μιλάτε για τις επιλογές σας.

## Προτεινόμενο λεξιλόγιο

- Επιλέγω, Αποφασίζω, Γιατί, Υπέρ, Κατά, Ποια, Προσεκτικά, Μάλλον, Προτιμώ, Καλύτερα, Συνέπεια

## Επέκταση

- Δώστε στους μαθητές και στις μαθήτριες μια επιλογή μεταξύ δύο εναλλακτικών:
- Θα προτιμούσατε να είστε
- Θα προτιμούσατε να ακούσετε
- Θα προτιμούσατε να έχετε
- Θα προτιμούσατε να πάτε
- Θα προτιμούσατε να ζήσετε
- Θα προτιμούσατε να κάνετε
- Θα προτιμούσατε να μάθετε
- Θα προτιμούσατε να αισθάνεστε

## Μαθησιακές δυσκολίες

Οι μαθητές/μαθήτριες δυσκολεύονται να κάνουν μια επιλογή και να την αιτιολογήσουν.

Είναι μπερδεμένοι/μπερδεμένες και δεν μπορούν να θέσουν προτεραιότητες όσον αφορά την επιλογή τους.

Δυσκολεύονται να διαχειριστούν το χρόνο και παγώνουν όταν πρέπει να πάρουν γρήγορες αποφάσεις. Δεν μπορούν να είναι ανεξάρτητοι/ανεξάρτητες, δεν θέλουν να έχουν ευθύνες, δεν έχουν αυτοπεποίθηση, έχουν άγχος και αποφεύγουν την αυτο-εξερεύνηση.

## Δραστηριότητα 3: Λογική σκέψη

(Μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα ΚΣΜ-03, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 209).

### Περιγραφή

Η λογική σκέψη είναι η βασική ικανότητα του ανθρώπινου εγκεφάλου να ερμηνεύει λογικές προτάσεις ή καταστάσεις. Η καινοτομία, η ορθολογική σκέψη, η επιχειρηματολογία, η επίλυση προβλημάτων, η λήψη αποφάσεων και ο χειρισμός πολλών καταστάσεων της πραγματικής ζωής απαιτούν να έχετε καλές δεξιότητες λογικής σκέψης.

Μια σωστή επιχειρηματολογία δεν είναι δυνατή χωρίς ισχυρά κίνητρα. Ένα ισχυρό κίνητρο δείχνει οργανωμένη και ισχυρή λογική σκέψη.

## Προτεινόμενες ερωτήσεις

Η υποβολή ερωτήσεων στους μαθητές και στις μαθήτριες και αφού μάθουν να κάνουν ερωτήσεις στον εαυτό τους, είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για τη βελτίωση αυτής της δεξιότητας. Μπορεί στην αρχή να δυσκολεύονται, αλλά καθώς εξασκούνται, ο εγκέφαλός τους θα κάνει την ακριβή ερώτηση όποτε προκύπτει μία κατάσταση.

## Επίπεδα

### Επίπεδο 1

- Ενθαρρύνετε τους μαθητές και τις μαθήτριες σε συζητήσεις σχετικά με ποικίλα θέματα, ζητήματα και τρέχοντα γεγονότα.
- **Ε 1:**
  - Ποιος το είπτε/έγραψε;
  - Τι είπαν/έγραψαν (γεγονότα, γνώμη);
  - Πού το είπαν/έγραψαν (τηλεόραση, διαδίκτυο, βιβλίο, κ.λπ.);
  - Πότε/γιατί/πώς;
- Μην απαντάτε αμέσως στις ερωτήσεις τους. Ρωτήστε πρώτα ποια πιστεύουν ότι είναι η σωστή απάντηση.
- Η εκμάθηση του τι πρέπει να προσέξουν και τι να αγνοήσουν είναι το βασικό πρώτο βήμα για την κατανόηση οποιουδήποτε προβλήματος.

### Επίπεδο 2

- Ενθαρρύνετε τους μαθητές και τις μαθήτριες να σκεφτούν τις δυνατότητες για το μέλλον.
- Βοηθήστε τους μαθητές και τις μαθήτριες να επανεκτιμήσουν τις κακές αποφάσεις που έλαβαν οι ίδιοι/οι ίδιες.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές και τις μαθήτριες να διαβάζουν βιβλία και ημερολόγια για να επεκτείνουν, να εξερευνήσουν, να βελτιώσουν τις σκέψεις τους καθώς και να γίνουν πιο δημιουργικοί.

- Ε 2:
  - Τι συμβαίνει;
  - Γιατί είναι σημαντικό;
  - Τι δεν θυμάσαι;
  - Πώς το γνωρίζεις;
  - Ποιος το λέει;
  - Τι άλλο αναφέρει...;
  - Τι θα γινόταν αν....;

### Επέκταση

Η λογική σκέψη είναι απαραίτητη για τις νέες προκλήσεις της ζωής, για διαφορετικές στρατηγικές επίλυσης ενός προβλήματος, για την εύρεση των πληροφοριών που λείπουν και όταν απαιτούνται περισσότερες από μία λύσεις για ένα πρόβλημα.

### Μαθησιακές δυσκολίες

Ο μαθητής/η μαθήτρια αισθάνεται άγχος και ανησυχία σε κάθε πρόβλημα, εργασία και καινούργια έννοια.

Εάν η φύση της εργασίας είναι πολύ περίπλοκη, τότε η ικανότητα λογικής σκέψης μπορεί είναι πολύ χαμηλή.

### Δραστηριότητα 4: Επιχειρηματολογία

(Μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα ΚΣΜ-02, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 207).

#### Περιγραφή

Ο επιχειρηματολογικός λόγος αναπτύσσεται με βάση τη λογική, περιέχει σκέψεις και ιδέες που έχουν επιλεγεί μεταξύ άλλων, έτσι ώστε μέσω της τελικής μας επιλογής να καταλήξουμε σε ένα δικαιολογημένο συμπέρασμα.

Πρόκειται για έναν συνδυασμό περιγραφικού λόγου, ο οποίος έχει να κάνει με τον χώρο και τη συλλογή πληροφοριών για το γεγονός, και αφηγηματικού λόγου, ο οποίος συνδέεται με τον χρόνο αφήγησης των γεγονότων.

## Επίπεδα

### Επίπεδο 1

- Οι μαθητές/μαθήτριες θα εξοικειωθούν με τη διατύπωση απόψεων και θα περάσουν από την «υποστήριξη μιας άποψης» στην «επιχειρηματολογία υπέρ μιας θέσης». Εξηγήστε στους μαθητές και στις μαθήτριες ότι όλοι έχουμε απόψεις και αν μας ρωτήσουν γιατί δεν μας αρέσει ή μας αρέσει κάτι, συχνά «υποστηρίζουμε» τις απόψεις μας με ισχυρισμούς που βασίζονται σε προσωπικές εμπειρίες. Σταδιακά εντοπίζουν τους λόγους που θα υποστηρίξουν μια άποψη, σχετικά με το ερώτημα.

### Προτεινόμενες ερωτήσεις

- **E1:**
  - Τι πιστεύετε/ποια είναι η γνώμη σας (επιλογή);
  - Γιατί (δώστε επιχειρήματα);
  - Μπορείτε να δώσετε πραγματικά παραδείγματα;
  - Τι πιστεύετε για την αντίθετη άποψη;
  - Ποια είναι η τελική σας επιλογή;
- Διαβάστε μια ιστορία. Σκοπός της δραστηριότητας είναι να απασχολήσει τους μαθητές /τις μαθήτριες ένα επίμαχο θέμα. Οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να απαριθμήσουν λόγους που βασίζονται στην ιστορία για να υποστηρίξουν τη γνώμη τους. Οι μαθητές/μαθήτριες θα έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν προφορικό λόγο για να επιτύχουν τον σκοπό τους (μικρές εκπαιδευτικές κάρτες ΚΣ-06, ΚΣ-07).

### Επίπεδο 2

- Εξηγήστε στους μαθητές/τις μαθήτριες ότι εκτός από τις ανεπίσημες συζητήσεις, πρέπει να καταλάβουν τι συνιστά ένα «ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑ», το οποίο διαφέρει από την έκφραση μιας γνώμης. Ένα επιχείρημα υποστηρίζεται με επαληθεύσιμα (αποδείξιμα) στοιχεία.
- Δημιουργήστε κανόνες διαλόγου: Σε μικρές ομάδες ή ζευγάρια, οι μαθητές/μαθήτριες θα πληροφορηθούν τους «Κανόνες διαλόγου!»

Στη συνέχεια, οι ομιλητές/ομιλήτριες παρέχουν εναλλάξ πρόσθετα αποδεικτικά στοιχεία, για να υποστηρίξουν τους ισχυρισμούς τους, ενώ έχουν στη διάθεσή τους από 1 λεπτό για να τα εκθέσουν στην τάξη. Κάθε ομάδα ολοκληρώνει τη συζήτηση με μία σύνοψη των θέσεών της και με ένα τελικό επιχείρημα.

### Λεξιλόγιο διαλόγου

1. Σχεδόν
2. Ίσως
3. Συχνά
4. Αν...τότε
5. Συνήθως
6. Κάποιοι πιθανά
7. Περισσότερο
8. Πολλοί
9. Πιθανώς
10. Στις περισσότερες περιπτώσεις
11. Συχνά

### Μαθησιακές δυσκολίες

Τα παιδιά δυσκολεύονται να υποστηρίξουν τη γνώμη τους προφορικά και γραπτά.

### Δραστηριότητα 5: Επίλυση προβλημάτων

(Μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα ΚΣΜ-02, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 208).

#### Περιγραφή

Επίλυση προβλημάτων σημαίνει εξεύρεση λύσεων σε ένα πρόβλημα. Οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων σας βοηθούν να προσδιορίσετε την πηγή ενός προβλήματος και να βρείτε μια αποτελεσματική λύση.

Η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων απαιτεί σκέψη, επικοινωνία και ανάληψη δράσης.

Τα παιδιά αντιμετωπίζουν καθημερινά ποικίλα προβλήματα, από ακαδημαϊκές δυσκολίες μέχρι προβλήματα στον αθλητικό χώρο.

## Επίπεδα

### Επίπεδο 1

#### Βήματα επίλυσης προβλημάτων

- Κατανόηση της ιστορίας με ερωτήσεις.
- Καθορισμός και επεξήγηση των διαφορετικών απόψεων σε προβλήματα.
- Καθορισμός των συναισθημάτων των χαρακτήρων.
- Διατύπωση και αιτιολόγηση λύσεων.
- Σύνοψη του προβλήματος και της λύσης, για τη βελτίωση των δεξιοτήτων επεξήγησης.

Θέστε ένα πρόβλημα ή κάθε μαθητής/μαθήτρια θέτει ένα πρόβλημα (μικρή εκπαιδευτική κάρτα ΚΣ-08).

- Βοηθήστε τους μαθητές/τις μαθήτριες να καταλάβουν τι αισθάνονται εκείνη τη στιγμή.
- Καθοδηγήστε τους μαθητές/τις μαθήτριες να εντοπίσουν το συγκεκριμένο πρόβλημα.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές και τις μαθήτριες να βρουν όσο το δυνατόν περισσότερες λύσεις.
- Τι θα συνέβαινε αν οι μαθητές/μαθήτριες επιχειρούσαν καθεμία από αυτές τις λύσεις;
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές και τις μαθήτριες να συνεχίσουν να προσπαθούν μέχρι να λυθεί το πρόβλημα. **Άσκηση 1 Κριτική σκέψη-Επίλυση προβλημάτων Επίπεδο 2 στο Εγχειρίδιο μαθητών.**

Επίπεδο 2 (μικρή εκπαιδευτική κάρτα ΚΣ-09).

#### Βήματα επίλυσης προβλημάτων

- Προσδιορισμός του προβλήματος
- Συλλογή πληροφοριών
- Ερωτήσεις (ερωτήσεις «Π» και «Γιατί» ανοιχτού/κλειστού τύπου)
- Εξερεύνηση νέων δυνατοτήτων (καταιγισμός ιδεών στην τάξη)
- Επιλογή λύσεων
- Σχεδιασμός ενεργειών/βημάτων που απαιτούνται για τις λύσεις (φτιάξτε ένα διάγραμμα)



Θέτοντας ερωτήσεις ανοικτού τύπου

- Πώς θα μπορούσαμε να συνεργαστούμε για να το λύσουμε αυτό;
- Πώς τα καταφέρατε;
- Πείτε μου τι κατασκευάσατε, φτιάξατε ή δημιουργήσατε.
- Τι πιστεύετε ότι θα συμβεί στη συνέχεια;
- Τι νομίζετε ότι θα συνέβαινε αν...;
- Τι μάθατε;
- Τι ήταν εύκολο; Τι ήταν δύσκολο;
- Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

### Επέκταση

#### Εργαλεία σκέψης:

- Καταιγισμός ιδεών- προκαλέστε τους μαθητές/τις μαθήτριες να σκεφτούν όσο το δυνατόν περισσότερες λύσεις σε ένα απλό πρόβλημα.
- Τα «4Π» και «1Τ» είναι: Ποιος, Πού, Πότε, Πώς και Τι (για τη συλλογή των απαραίτητων πληροφοριών).
- Φτιάξτε ένα διάγραμμα μαζί με τους μαθητές/τις μαθήτριες για να υπολογίσετε τα βήματα που απαιτούνται για την εφαρμογή μιας λύσης.

#### Μαθησιακές δυσκολίες

Τα παιδιά που δεν έχουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων μπορεί να αποφύγουν να αναλάβουν δράση όταν αντιμετωπίζουν ένα πρόβλημα.

Άλλα παιδιά αναλαμβάνουν δράση χωρίς να αναγνωρίζουν τις επιλογές τους και τις συνέπειές αυτών.

- Ενθαρρύνετε τους μαθητές/τις μαθήτριες να κατατμήσουν τα προβλήματα σε μικρότερα, πιο διαχειρίσιμα κομμάτια και να εφαρμόσουν σταδιακά τα βήματα επίλυσης προβλημάτων.

## Δραστηριότητα 6: Σύγκριση και αντίθεση

### Περιγραφή

Η σύγκριση και η αντίθεση (αντιπαραβολή) είναι μια οργανωτική δεξιότητα που χρησιμοποιείται για την οργάνωση των πληροφοριών με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορούν να κατανοηθούν ή να παρουσιαστούν πιο αποτελεσματικά (κάνοντας τις αφηρημένες ιδέες πιο συγκεκριμένες και μειώνοντας τη σύγχυση μεταξύ συναφών εννοιών με βάση τις ομοιότητες και τις διαφορές τους). Απαιτεί σκέψη υψηλότερου επιπέδου.

### Επίπεδα

Επίπεδο 1 (μικρή εκπαιδευτική κάρτα ΚΣ-10).

- Δώστε ζεύγη εικόνων/αντικειμένων, ζώων, ανθρώπων ή τόπων και ζητήστε από τους μαθητές/τις μαθήτριες να βρουν όσες περισσότερες ομοιότητες και διαφορές μπορούν.
- Ζητήστε τους να αναγνωρίσουν αντικείμενα της ίδιας κατηγορίας, αντικείμενα με την ίδια χρήση, αντικείμενα που κατασκευάζονται από το ίδιο υλικό κ.λπ.
- Επιπλέον, μπορούν να συγκρίνουν δύο χαρακτήρες ή να συγκρίνουν δύο διαφορετικά βιβλία.
- Αυτό μπορεί να γίνει προφορικά, στα τετράδιά τους ή στον πίνακα.

Επίπεδο 2 (μικρή εκπαιδευτική κάρτα ΚΣ-11).

### Θέματα σύγκρισης και αντίθεσης

- Οι μαθητές/μαθήτριες συγκρίνουν τον εαυτό τους με έναν χαρακτήρα από ένα βιβλίο.
- Οι μαθητές/μαθήτριες συγκρίνουν 2 ή περισσότερα κείμενα, 2 ή περισσότερους χαρακτήρες μέσα σε ένα κείμενο.

### Λεξιλόγιο σύγκρισης και αντίθεσης

- **ΣΥΓΚΡΙΣΗ:** όμοια, και τα δύο, ίδια, παρόμοια, κοινά, επίσης, σε σύγκριση με, καθώς και.
- **ΑΝΤΙΘΕΣΗ:** διαφορετικά, διαφέρει, αντίθετα, δεν μοιάζει, διαφορά, από την άλλη πλευρά, ωστόσο, αν και, σε αντίθεση με.

## Επέκταση

Η σύγκριση και η αντίθεση βελτιώνουν την κατανόηση με την επισήμανση σημαντικών λεπτομερειών, μειώνοντας τη σύγχυση μεταξύ συναφών εννοιών.

Μετά την ανάγνωση ενός κειμένου μπορείτε να βάλετε τους μαθητές και τις μαθήτριες να απαντήσουν σε ερωτήσεις για να ελέγξετε το επίπεδο κατανόησης.

Οι ερωτήσεις αυτές θα δώσουν στους μαθητές και στις μαθήτριες την ευκαιρία να συγκρίνουν και να αντιπαραβάλλουν έννοιες προφορικά.

- Θα προτιμούσατε να είστε φίλοι με τον χαρακτήρα \_\_\_\_\_ ή \_\_\_\_\_;
- Θα προτιμούσατε να ζείτε στο κύριο σκηνικό του βιβλίου \_\_\_\_\_ ή στο βιβλίο \_\_\_\_\_;
- Θα προτιμούσατε να λύσετε το πρόβλημα που αντιμετώπισε \_\_\_\_\_ ή το πρόβλημα που αντιμετώπισε \_\_\_\_\_;
- Θα προτιμούσατε να γράψετε το δικό σας τέλος στο βιβλίο \_\_\_\_\_ ή να κρατήσετε το τέλος που έγραψε ο συγγραφέας;
- Θα προτιμούσατε να λύσετε το πρόβλημα με τον τρόπο που το έλυσε ο χαρακτήρας \_\_\_\_\_ ή με διαφορετικό τρόπο;
- Θα προτιμούσατε να συμπεριλάβει ο συγγραφέας περισσότερες πληροφορίες για το θέμα \_\_\_\_\_ ή για το θέμα \_\_\_\_\_;

## Μαθησιακές δυσκολίες

Οι μαθητές/μαθήτριες αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην ανάγνωση και την κατανόηση, αλλά και στην καθημερινή ζωή.

Αυτό επηρεάζει τις δεξιότητές τους για την οργάνωση και την απομνημόνευση πληροφοριών.

Είναι σύνηθες να συγχέουν αφηρημένες ιδέες και να μην κατανοούν τις σχετικές έννοιες.

- «Σκαλωσιά» (Scaffolding) της μάθησης με την εισαγωγή δεξιοτήτων σύγκρισης και αντίθεσης σε μικρά αποσπάσματα, μικρές ιστορίες και μετέπειτα σε βιβλία.

## Δεξιότητα 6: Προσανατολισμός

(Μεγάλες εκπαιδευτικές κάρτες ΠΜ-03, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 211,212).

### Δραστηριότητα 1: Χωρικός προσανατολισμός

#### Περιγραφή

Χωρικός προσανατολισμός είναι η ικανότητα προσδιορισμού της θέσης ή της κατεύθυνσης αντικειμένων ή σημείων στον χώρο. Για να έχετε καλή αντίληψη του χώρου πρέπει επίσης να κατανοείτε και να ανταποκρίνεστε σε μια αλλαγή της θέσης αυτών των αντικειμένων.

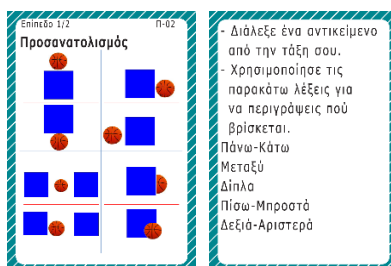
#### Επίπεδα

##### Επίπεδο 1

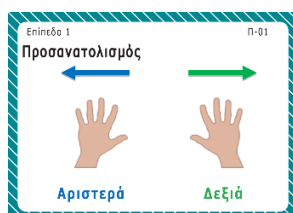
- Δώστε διαφορετικές εικόνες στους μαθητές και στις μαθήτριες (επιλέξτε από τα βιβλία τους) και στη συνέχεια δώστε στους μαθητές/τις μαθήτριες την ακόλουθη οδηγία:  
«Βάλτε σε κύκλο την εικόνα ή ονομάστε το αντικείμενο ..... που είναι .....»  
Προσθέστε τοπικά επιρρήματα και τοπικούς προσδιορισμούς  
(έννοιες: πάνω, κάτω, δίπλα, ανάμεσα, πάνω, κάτω, αριστερά, δεξιά)  
Οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να εντοπίσουν το αντίστοιχο αντικείμενο, **άσκηση 2 Χωρικός προσανατολισμός Επίπεδο 1 στο Εγχειρίδιο μαθητών.**
- Δώστε στους μαθητές και στις μαθήτριες ένα φύλλο χαρτιού Α4 με εικόνες ανθρώπων-ζώων-αντικειμένων, όπου πρέπει να διακρίνουν ποια πρόσωπα/αντικείμενα βλέπουν προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά. Οι μαθητές/μαθήτριες μπορούν να βάλουν τα χέρια τους σε κάθε πλευρά ενός αντικειμένου, ώστε να μπορούν να συνδέσουν κάθε κατεύθυνση με το αντίστοιχο χέρι τους, **άσκηση 1 Χωρικός προσανατολισμός Επίπεδο 1 στο Εγχειρίδιο μαθητών, μικρή εκπαιδευτική κάρτα Π-01).**
- Δώστε στους μαθητές/τις μαθήτριες σχήματα/αντικείμενα από διαφορετικές οπτικές γωνίες και ζητήστε τους να αναγνωρίσουν τα σχήματα/αντικείμενα-στόχους (οπτικοποίηση αντικειμένων από διαφορετικές οπτικές γωνίες).
- Ασκήσεις: **άσκηση 3 Χωρικός προσανατολισμός Επίπεδο 1 στο Εγχειρίδιο μαθητών.**

## Επίπεδο 2:

- Κάθε μαθητής/μαθήτρια επιλέγει 2-3 αντικείμενα από την τάξη και γράφει μια περιγραφή της θέσης τους στο χώρο, χωρίς να ονομάζει τα αντικείμενα. Στο τέλος, κάθε μαθητής/τις μαθήτριες διαβάζει την περιγραφή του και οι υπόλοιποι μαθητές/υπόλοιπες μαθήτριες προσπαθούν να μαντέψουν το αντικείμενο. Ο μαθητής/η μαθήτρια που θα βρει τα περισσότερα αντικείμενα είναι ο νικητής/η νικήτρια (μικρή εκπαιδευτική κάρτα Π-02).



- Οι μαθητές/μαθήτριες επιλέγουν αντικείμενα από το περιβάλλον ή από το βιβλίο τους και με τη βοήθεια των χεριών τους προσδιορίζουν την κατεύθυνση των αντικειμένων.



- Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει οδηγίες στους μαθητές/στις μαθήτριες και χρησιμοποιώντας τοπικά επιρρήματα και τοπικούς προσδιορισμούς, κατευθύνει το βλέμμα τους προς το αντικείμενο-στόχο.
- Εναλλακτικά, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να κατευθύνει τα βήματά τους ώστε να φτάσουν στα αντίστοιχα αντικείμενα, τα οποία απαιτούν από τους μαθητές/τις μαθήτριες να ακολουθούν οδηγίες.

- Ασκήσεις: **Άσκηση 1 Χωρικός προσανατολισμός Επιπέδο 2 στο Εγχειρίδιο μαθητών.**

### **Επέκταση**

- Στις παραπάνω δραστηριότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν σχήματα γραμμάτων, ψευδολέξεις, σύμβολα, αριθμοί και ακολουθίες αριθμών αντί για αντικείμενα και οι μαθητές/μαθήτριες -ανάλογα με τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού- πρέπει να εντοπίσουν το γράμμα/τις λέξεις-στόχο ή την κατεύθυνσή τους μέσα σε ένα κείμενο.
- Οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν αντικείμενα/σύμβολα όταν εμφανίζονται σε διαφορετικές προοπτικές στο χώρο. Πρέπει επίσης να είναι σε θέση να κάνουν νοητικές περιστροφές αντικειμένων στο μυαλό τους **Άσκηση 20 Οπτική αντίληψη-Σταθερότητα οπτικής μορφής Επιπέδο 2 στο Εγχειρίδιο μαθητών.**

### **Μαθησιακές δυσκολίες**

Τα παιδιά με δυσκολίες στον χωρικό προσανατολισμό συγχέουν απλές έννοιες όπως πάνω, κάτω, μέσα, έξω, πίσω και μπροστά. Αυτές είναι βασικές λέξεις κατεύθυνσης που μπορεί να μην έχουν καμία σημασία για ένα παιδί που έχει δυσκολίες με τις χωρικές έννοιες.

Μπορεί να είναι δύσκολο για ένα παιδί με δυσκολίες στη χωρική αντίληψη να κατακτήσει την πράξη της γραφής (προσανατολισμός στο χαρτί, προσανατολισμός μορφής και γραφής των γραμμάτων).

Μπορεί να μπερδευτεί από τις γραπτές οδηγίες του δασκάλου. Συχνά ξεκινάει να γράψει μια πρόταση από τη μέση της σελίδας και δεν τηρεί τα όρια της σελίδας και των γραμμών. Δυσκολεύεται στο μάθημα της γυμναστικής διότι μπερδεύεται κατά την μίμηση κινήσεων. Δυσκολεύεται να παίζει παιχνίδια που απαιτούν χρήση εξοπλισμού.

## Δραστηριότητα 2: Χρονικός προσανατολισμός

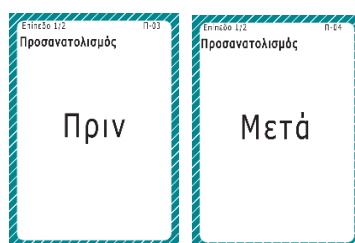
### Περιγραφή

Ο χρονικός προσανατολισμός αναφέρεται στην τάση ενός ατόμου να συνδέεται με τις ψυχολογικές έννοιες του παρελθόντος, του παρόντος ή του μέλλοντος. Επηρεάζει την προσωπικότητα, τα κίνητρα, το συναίσθημα, τη λήψη αποφάσεων και τις διαδικασίες αντιμετώπισης του στρες.

### Επίπεδα

#### Επίπεδο 1

- Δραστηριότητες για την εκμάθηση των τμημάτων της ημέρας (πρωί, μεσημέρι, απόγευμα, βράδυ), των χρονικών σχέσεων μεταξύ των τμημάτων και τη σύνδεση των τμημάτων με την καθημερινή ρουτίνα των μαθητών/μαθητριών.
- Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να αφηγηθεί μια ιστορία ή να χρησιμοποιήσει κάποιο κείμενο από τα βιβλία των μαθητών/μαθητριών. Οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να απαντήσουν προφορικά στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  - Περιγράψτε τι συμβαίνει **τώρα**
  - Φανταστείτε τι συνέβη **πριν**
  - Φανταστείτε τι θα συμβεί **μετά**
- Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει καθημερινές ρουτίνες (βούρτσισμα δοντιών, προετοιμασία πρωινού κ.λπ.) και οι μαθητές/μαθήτριες περιγράφουν το πριν/μετά από κάθε δραστηριότητα-ρουτίνα (μικρή εκπαιδευτική κάρτα Π-03, Π-04).



- Ασκήσεις: **άσκηση 4 Προσανατολισμός-Χρονικός προσανατολισμός Επίπεδο 1 στο Εγχειρίδιο μαθητών.**

## Επίπεδο 2

- Επέκταση της προηγούμενης δραστηριότητας, όπου οι μαθητές/μαθήτριες απαντούν γραπτώς στις ερωτήσεις, **άσκηση 2 Προσανατολισμός-Χρονικός προσανατολισμός Επίπεδο 2 στο Εγχειρίδιο μαθητών.**
  - Περιγράψτε τι συμβαίνει **τώρα**
  - Φανταστείτε τι συνέβη **πριν**
  - Φανταστείτε τι θα συμβεί **μετά**
- Τα γεγονότα μιας ιστορίας δίνονται ανακατεμένα και οι μαθητές/μαθήτριες καλούνται να τα βάλουν στη σωστή χρονολογική σειρά. (ιστορικά γεγονότα, εξέλιξη της ιστορίας κ.λπ.)
- Δώστε στους μαθητές και στις μαθήτριες ένα κενό χαρτί και χρώματα και βοηθήστε τους να ακολουθήσουν οδηγίες για τη γραφή λέξεων, όπως: γράψτε «βιβλίο» με το μπλε χρώμα ΠΡΙΝ από το ροζ. ΠΡΩΤΑ γράψτε «μολύβι» με το μπλε χρώμα και μετά γράψτε με το ροζ, κ.λπ.

## Επέκταση

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ακολουθίες (ημέρες, μήνες, αριθμοί, αλφάβητο) και να ζητηθεί από τους μαθητές να συμπληρώσουν το προηγούμενο/επόμενο στοιχείο της ακολουθίας.

## Μαθησιακές δυσκολίες

Οι χρονικές έννοιες είναι αυτές που σχετίζονται με τον χρόνο: πριν, μετά, πρώτος, επόμενος, τελευταίος, κατά τη διάρκεια, ενώ, κ.λπ.

Αυτό μπορεί να είναι πολύ δύσκολο λεξιλόγιο για τους μαθητές/τις μαθήτριες που δυσκολεύονται με τις έννοιες του χρόνου.

Δυσκολεύονται να κατανοήσουν και να χρησιμοποιήσουν τις χρονικές έννοιες, να κατανοήσουν τις χρονικές περιόδους και να τοποθετήσουν τα γεγονότα σε χρονολογική σειρά.



## Δεξιότητα 7: Ταχύτητα επεξεργασίας

(Μεγάλη εκπαιδευτική κάρτα TEM-03, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 213,214).

Η ταχύτητα επεξεργασίας περιγράφει πόσο γρήγορα οι πληροφορίες ταξιδεύουν στον εγκέφαλο. Είναι η ικανότητα να εκτελεί κανείς απλές, επαναλαμβανόμενες, γνωστικές εργασίες με γρήγορο και αυτοματοποιημένο τρόπο. Η ταχύτητα επεξεργασίας επηρεάζει την προσοχή, τις εκτελεστικές λειτουργίες, τη μνήμη, τις ακαδημαϊκές επιδόσεις, τη συμπεριφορά και τις κοινωνικές δεξιότητες. Απαιτεί την ικανότητα γρήγορης και απλής λήψης αποφάσεων, συνδυάζοντας ταχύτητα και ακρίβεια, και χωρίζεται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες: οπτική επεξεργασία, λεκτική/ακουστική επεξεργασία και κινητική επεξεργασία. Η «ταχύτητα επεξεργασίας» είναι η ταχύτητα με την οποία ένα άτομο εκτελεί βασικές γνωστικές διαδικασίες και σύμφωνα με τους Kail & Ferrer (2007) «προβλέπει με συνέπεια την απόδοση σε μια ποικιλία γνωστικών εργασιών».

Όσον αφορά την εκμάθηση, την απομνημόνευση, την ανάκτηση και τη σύνθεση πληροφοριών σχετικά με τον LIFEFORCE αλγόριθμο BLS, η ταχύτητα επεξεργασίας θεωρείται κρίσιμο στοιχείο, ειδικά όταν τα παιδιά έρχονται αντιμέτωπα με απροσδόκητες και συχνά τραυματικές καταστάσεις. Η δημιουργία ισχυρών ιχνών μνήμης των συγκεκριμένων βημάτων και υποβημάτων του LIFEFORCE αλγόριθμου BLS, θα μπορούσε να συμβάλει στην ταχύτερη επεξεργασία των δεδομένων κατά την αντίδραση σε ένα πρόβλημα.

### 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 περισσότεροι από 4-5 μαθητές.

Μοιράστε αντίγραφα των φύλλων A4 στους μαθητές και ζητήστε τους να πουν το χρώμα κάθε λέξης, όχι να διαβάσουν την ίδια τη λέξη. Για παράδειγμα, όταν οι λέξεις είναι «**πορτοκαλί, μπλε, κόκκινο, πράσινο**», οι μαθητές/μαθήτριες πρέπει να πουν «πράσινο, πορτοκαλί, μπλε, κόκκινο» αντίστοιχα, όσο πιο γρήγορα μπορούν.

Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σύνολα όπως τα ακόλουθα:

- Γράψτε τις λέξεις ανάποδα (γονέας – **σαένογ**).
- Χρησιμοποιήστε μη έγχρωμες λέξεις όπως «**παράθυρο**» ή «**ποδήλατο**».
- Χρησιμοποιήστε ανοησίες όπως «**δέστιπ**» ή «**χλουπτ**».
- Χρησιμοποιήστε συναισθηματικές λέξεις όπως «**φοβισμένος**» ή «**χαρούμενος**».
- Χρωματίστε μόνο τη μισή λέξη ή χρωματίστε μόνο το πρώτο και το τελευταίο γράμμα κάθε λέξης (**πετσέτα, ρακέτα**).

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

## Δραστηριότητα 2

Ζητήστε από τους μαθητές και τις μαθήτριες με τη σειρά να πουν το αλφάβητο, ξεκινώντας ο καθένας από ένα διαφορετικό γράμμα. Κάντε το ίδιο με τους μήνες του έτους και τις ημέρες της εβδομάδας. Ζητήστε από τους μαθητές και τις μαθήτριες να χρησιμοποιήσουν τη **μικρή κάρτα ΤΕ-01**.

Εναλλακτικά, μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές και τις μαθήτριες να πουν τα παραπάνω ή άλλες κατηγορίες ανάποδα (μικρή κάρτα ΤΕ-04).

## Δραστηριότητα 3 Φαινόμενο Stroop

Ζητήστε από τους μαθητές/τις μαθήτριες να χρησιμοποιήσουν τις **μικρές κάρτες ΤΕ-02** ή **ΤΕ-03**. Για το επίπεδο 1, δώστε τους οδηγίες να κοιτάξουν τα σχήματα των ζώων και να πουν το όνομα του ζώου, όσο πιο γρήγορα μπορούν. ΔΕΝ πρέπει να διαβάσουν τη λέξη που αναγράφεται στο σχήμα. Για το Επίπεδο 2, πλευρά Α ζητήστε από τους μαθητές/τις μαθήτριες να κοιτάξουν τα γεωμετρικά σχήματα και να ονομάσουν ένα σχήμα και ένα χρώμα, εναλλάξ. Για την πλευρά Β, ζητήστε από τους μαθητές/τις μαθήτριες να κοιτάξουν τους αριθμούς και να ονομάσουν εναλλάξ έναν αριθμό και ένα χρώμα.

## Δραστηριότητα 4

### Προετοιμασία

Φτιάξτε λίστες με σειρές 2, 3 ή 4 μονοψήφιων ή/και διψήφιων αριθμών (π.χ. 1, 7, 14, 47).

Διαβάστε κάθε σειρά σε έναν μαθητή/μια μαθήτρια με τη σειρά και ζητήστε από τον μαθητή/τη μαθήτρια να τις ανακαλέσει με αντίστροφη σειρά.

Μπορείτε να φτιάξετε λίστες συλλαβών, λέξεων, ανούσιων λέξεων. Εναλλακτικά, ζητήστε από τους μαθητές/τις μαθήτριες να σχηματίσουν ζεύγη. Χρησιμοποιώντας την **μικρή κάρτα ΤΕ-04**, ο ένας μαθητής/μια μαθήτρια διαβάζει μια σειρά και ο άλλος μαθητής/άλλη μαθήτρια την ανακαλεί ανάποδα. Στη συνέχεια, αλλάζουν ρόλους.

## ΤΕΛΟΣ

(Μεγάλες εκπαιδευτικές κάρτες ΤΕΛΟΣ, αρχείο PDF μεγάλων καρτών, σελ. 215-220).

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

Με τον ίδιο τρόπο που οι μαθητές/μαθήτριες ετοιμάζονται να ανοιχτούν σε νέες γνώσεις (μέσω της ενότητας «Τέλος»), 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.

## Δραστηριότητες κλεισίματος

Αγγελική Μποτονάκη

### Παιχνίδια μνήμης και συγκέντρωσης:

Τα παιχνίδια μνήμης χρησιμοποιούνται στο τέλος του μαθήματος για να βοηθήσουν τους μαθητές και τις μαθήτριες να εδραιώσουν τις νέες γνώσεις και να τους υπενθυμίσουν τι έχουν ήδη μάθει με έναν παιχνιδιάρικο και χαλαρωτικό τρόπο. Το παιχνίδι συγκέντρωσης έχει ως στόχο να ηρεμήσει τα παιδιά, στρέφοντας την προσοχή τους σε μια συγκεκριμένη τομή του νου και του σώματος, χαλαρώνοντας το τμήμα του εγκεφάλου τους που ήταν ενεργοποιημένο μέχρι τότε.

### Δραστηριότητα 1: Πήγα στο σούπερ μάρκετ

#### Περιγραφή

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο, ο/η εκπαιδευτικός αρχίζει: «Πήγα στην αγορά και αγόρασα ένα αχλάδι» (μια λέξη που αρχίζει με το γράμμα «Α»), ενώ κάνει μια σχετική κίνηση/χειρονομία (π.χ. δαγκώνει ένα φανταστικό αχλάδι). Το παιδί που στέκεται δίπλα στον εκπαιδευτικό συνεχίζει με μια λέξη που αρχίζει με το γράμμα «Β», αφού επαναλάβει την προηγούμενη λέξη και κίνηση («Πήγα στην αγορά και αγόρασα ένα αχλάδι και μια βούρτσα»). Το παιχνίδι συνεχίζεται με το γράμμα «Γ» κ.ο.κ. Όταν ένα παιδί δεν θυμάται τη σωστή ακολουθία λέξεων ή/και κινήσεων, βγαίνει από το παιχνίδι. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι τα παιδιά να φτάσουν σε ένα χρονικό όριο ή μέχρι να φτάσουν στο «Ζ» ή μέχρι να βγει νικητής/νικήτρια.

#### Στόχος

Να απομνημονεύσουν όσο το δυνατόν περισσότερες λέξεις και κινήσεις και να τις εκφράσουν επαρκώς. Να συνδυάζουν λέξεις με σχετικές κινήσεις. Να εξασκηθούν στην αλφαβητική σειρά των γραμμάτων και να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία με κριτική σκέψη για να βρουν την κατάλληλη λέξη.

## Επίπεδα

Επίπεδο 1: Για ηλικίες 6-8, τα παιδιά δεν βγαίνουν από το παιχνίδι αν δεν μπορούν να θυμηθούν το επόμενο γράμμα της αλφαβήτου. Ο/Η εκπαιδευτικός βοηθά με την αλφαβητική σειρά και εστιάζει στην απομνημόνευση.

Επίπεδο 2: Για ηλικίες 8-10, τα παιδιά πρέπει να ολοκληρώσουν τον πλήρη στόχο της δραστηριότητας.

## Επέκταση

Εδώ, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να υιοθετήσει το θέμα σε οποιοδήποτε μάθημα διδάσκει, έτσι ώστε τα παιδιά να επικεντρωθούν στην εύρεση λέξεων που σχετίζονται με τη σχετική κατηγορία (ιστορία, γεωγραφία, ξένες γλώσσες, φυσική κ.λπ.).

## Χαλάρωση

---

Εδώ, υπάρχουν δύο επιλογές. Η πρώτη περιλαμβάνει πολύ σύντομες, χαλαρωτικές ιστορίες, που θα ακούσουν οι μαθητές/μαθήτριες ξαπλωμένοι στα στρώματα (οπότε απαραίτητη προϋπόθεση είναι να βρεθεί χώρος και στρώματα) και η δεύτερη είναι μια κοινή έκφραση του σώματος, ως ένας τρόπος να μοιραστούν το «αντίο» με όλους και να νιώσουν ότι δίνουν και ότι γίνονται αποδεκτοί από την ομάδα πριν φύγουν. Η δραστηριότητα που ακολουθεί αναφέρεται στη δεύτερη επιλογή.

## Δραστηριότητα 2. Μεταβιβάσιμη κίνηση

### Περιγραφή

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο. Ένα παιδί (ή ο/η εκπαιδευτικός) αρχίζει να κάνει μια κίνηση. Τα υπόλοιπα παιδιά, ένα προς ένα, ξεκινώντας από το επόμενο, επαναλαμβάνουν την ίδια κίνηση μέχρι η κίνηση να φτάσει στο παιδί που ξεκίνησε. Αυτό θα είναι σαν ένα κύμα. Το επόμενο

παιδί συνεχίζει να κάνει τη δική του νέα κίνηση με τα υπόλοιπα να ακολουθούν κ.ο.κ. μέχρι όλα τα παιδιά να μοιραστούν την κίνησή τους με τα άλλα.

### **Στόχος**

Το να αντιγράψεις και να ακολουθείς τη μοναδική κίνηση κάποιου, σαν να την αποδέχεσαι. Να αισθάνονται ελεύθεροι/ελεύθερες να εκφράζονται και να αισθάνονται μέρος της ομάδας.

### **Επίπεδα**

Επίπεδο 1: Για ηλικίες 6-8, ο/η εκπαιδευτικός είναι πιο ενεργός για να δείξει και να βοηθήσει. Αν ένα παιδί δεν μπορεί να σκεφτεί μια κίνηση, ο/η εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί οποιαδήποτε κίνηση ή χειρονομία που δείχνει το παιδί, ακόμα και ένα ντροπαλό χαμόγελο, για να βοηθήσει στη διαδικασία της δραστηριότητας.

Επίπεδο 2: Για ηλικίες 8-10, τα παιδιά προσθέτουν μια λέξη στην κίνησή τους σχετικά με το συναίσθημά τους για το μάθημα ή ως τρόπο αποχαιρετισμού ή οτιδήποτε άλλο συμφωνηθεί.

### **Αναστοχασμός & στόχος της ομάδας**

---

Αυτή η ενότητα αποτελείται από δύο μέρη. Το πρώτο έχει την έννοια του αναστοχασμού. Τα παιδιά αναμένεται να **αναστοχαστούν** για το μάθημα, για τα συναισθήματά τους, για όσα έμαθαν. «**Στόχος της ομάδας**» είναι αυτό που ακολουθεί στη συνέχεια, για να υπενθυμίσει σε όλους/όλες πού βρίσκονται, τι έχουν πετύχει και ποιοι είναι οι στόχοι τους. Ο «ομαδικός στόχος» θα μπορούσε να είναι μια επανάληψη του δίστιχου που συνέθεσαν τα παιδιά με τον/την εκπαιδευτικό μαζί στην αρχή του μαθήματος (μετά τις Αρχές LIFEFORCE). Το τραγούδι LIFEFORCE θα μπορούσε να προστεθεί εδώ. Σε αυτό το τελευταίο μέρος, τα παιδιά πρέπει να θυμηθούν ποιος είναι ο σκοπός του μαθήματος, να θέσουν έναν στόχο και να νιώσουν ότι έχουν κάτι να περιμένουν στο επόμενο μάθημα.

### Δραστηριότητα 3. Κύκλος κλεισίματος

#### Περιγραφή:

- Αναστοχασμός:

Κάθε παιδί απαντά με μία λέξη ενώ κάθεται σε κύκλο, εναλλάξ.

- Τι σας άρεσε περισσότερο από όσα μάθατε σήμερα;
- Αναφέρετε πώς σας έκανε να νιώσετε το σημερινό μάθημα.
- Περιγράψτε το μάθημα με μία λέξη.

Είναι πραγματικά σημαντικό για κάθε παιδί να ακούγεται όταν εκφράζει τα συναισθήματά του ή τη γνώμη του.

#### Στόχος της ομάδας:

- Έναν στίχο ως ομαδικό στόχο ή ενθάρρυνση

Ο/Η εκπαιδευτικός επινοεί μια μικρή φράση που συνοψίζει όσα πρέπει να μάθουμε στην παρούσα ενότητα, π.χ. «Πρώτα η ασφάλεια για όλους». Εφόσον αυτό συμβαίνει στο τέλος του μαθήματος, οι μαθητές/μαθήτριες μπορούν επίσης να σκεφτούν ιδέες. Στη συνέχεια, ρωτά τα παιδιά αν έχουν κάποια ιδέα για το πώς να τη διαμορφώσουν, να την ενδυναμώσουν ή οτιδήποτε άλλο, ώστε να νιώσουν ότι συνδιαμορφώνουν, π.χ. «Πάμε, η ασφάλεια πρώτα για όλους!» Το επαναλαμβάνουν δυνατά και ρυθμικά ενώ ενώνουν τα δεξιά ή τα αριστερά τους χέρια στο κέντρο του κύκλου.

- Τραγούδι LIFEFORCE

Δραστηριότητες για όλες τις προαναφερθείσες συνεδρίες θα βρείτε στις εκπαιδευτικές κάρτες του lifeforce.



## Εκπαιδευτικές συμβουλές!

- Κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης στην τάξη ή μιας εισαγωγής στο μάθημα, θυμηθείτε να ενεργοποιήσετε τις προηγούμενες γνώσεις των παιδιών (με διασκεδαστικούς τρόπους) και να τους δώσετε χρόνο και χώρο να εκφραστούν.
- Από τις δραστηριότητες της Αρχής, επιλέξτε αυτή ή αυτές που πιστεύετε ότι τα παιδιά χρειάζονται περισσότερο αυτή τη στιγμή!
- Το δίστιχο - στόχος θα λειτουργήσει με έναν διασκεδαστικό και ενοποιητικό τρόπο υπενθυμίζοντας στα παιδιά τον στόχο τους!
- Χρησιμοποιήστε τις συμβουλές εμπλοκής του Καθολικού Σχεδιασμού Μάθησης - και τα βίντεο- για να εμπλέξετε όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά και να έχετε ένα επιτυχημένο μάθημα!
- Μην ξεχνάτε να υπενθυμίζετε στα παιδιά ποιες δραστηριότητες θα ακολουθήσουν, με άλλα λόγια να τους δίνετε μια ιδέα της δομής του μαθήματος, ώστε να αισθάνονται περισσότερο ως μέρος του.
- Θυμηθείτε να παρουσιάζετε τις πληροφορίες μάθησης στα παιδιά με περισσότερους από έναν τρόπους. Αυτός μπορεί επίσης να είναι ένας τρόπος για να ενισχύσετε τη μάθησή τους μέσω της επανάληψης!
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε χρησιμοποιήσει τις προτάσεις **ΚΣΜ** για να ενισχύσετε τους τρόπους έκφρασης των παιδιών. Μπορείτε επίσης να παρακολουθήσετε τα προτεινόμενα βίντεο!
- Συνδυάστε δραστηριότητες που μπορούν να διεξαχθούν στην αίθουσα γυμναστικής (αρκετός χώρος και στρώματα), ώστε να μην χρειάζεται να αλλάζετε αίθουσες διδασκαλίας όλη την ώρα. Οι περισσότερες δραστηριότητες μπορούν να διεξαχθούν σε μια καλά δομημένη αίθουσα γυμναστικής.
- Όλες οι δραστηριότητες που προτείνονται στην παραπάνω δομή του μαθήματος έχουν καλύτερη εφαρμογή και μαθησιακά αποτελέσματα όταν εκτελούνται με τα παιδιά να εργάζονται σε ομάδες ή να σχηματίζουν κύκλο, ιδανικά σε χώρο με στρώματα.
- Χρησιμοποιήστε τις δραστηριότητες που σας ενδιαφέρουν και εσάς και τα παιδιά και διασκεδάστε. Είναι σχεδιασμένες για να είναι έτσι!

## Βιβλιογραφία

1. Armstrong P. Bloom's Taxonomy. *Vanderbilt University Center for Teaching*. June 10, 2010. <https://cft.vanderbilt.edu/guides-sub-pages/blooms-taxonomy/> (accessed 18/10/2021).
2. MacBlain, S. (2018). *Learning Theories for Early Years Practice*. Sage Publications
3. ed.gov. *Fostering Healthy Social and Emotional Development in Young Children: Tips for Early Childhood Teachers and Providers* -- January 18, 2017 (PDF).
4. Kail RV, Ferrer E. *Processing speed in childhood and adolescence: longitudinal models for examining developmental change*. *Child development* 2007; 78: 1760–70.
5. Lehalle H, Mellier D. *Psychologie du développement: Enfance et adolescence* (3rd ed.). Paris: Dunod, 2005.
6. Alloway, T.P. 2006. How does working memory work in the classroom? *Educational Research and Reviews*, 1(4):134-139.
7. Alloway, T.P. 2009. Working memory, but not IQ, predicts subsequent learning in children with learning difficulties. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(2):1-7.
8. Bjorkland, D.F. & Douglas, R.N. 1997. The development of memory strategies. In: N. Cowan & C. Hulme (Eds). *The development of memory in childhood*. Sussex: Psychology Press. 201-246.
9. 12 Memory Strategies That Maximize Learning Posted by Erica Warren on May 25, 2021.
10. Fivush, R., & Nelson, K. (2004). Culture and Language in the Emergence of Autobiographical Memory. *Psychological Science*, 15(9), 573–577. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00722.x>
11. Posner MI, Rothbart MK. Research on attention networks as a model for the integration of psychological science. *Annu Rev Psychol.* 2007;58:1-23. doi: 10.1146/annurev.psych.58.110405.085516. PMID: 17029565.
12. Carlson, S. M., Zelazo, P. D., & Faja, S. (2013). Executive function. In P. D. Zelazo (Ed.), *The Oxford handbook of developmental psychology (Vol. 1): Body and mind* (pp. 706–743). Oxford University Press.
13. Devito, J. A., & DeVito, J. (2007). *The interpersonal communication book*.

14. Herrmann, E., Misch, A., Hernandez-Lloreda, V., & Tomasello, M. (2015). Uniquely human self-control begins at school age. *Developmental Science*, 18(6), 979–993. <https://doi.org/10.1111/desc.12272>
15. Herrmann, E., & Tomasello, M. (2015). Focusing and shifting attention in human children (*Homo sapiens*) and chimpanzees (*Pan troglodytes*). *Journal of Comparative Psychology*, 129(3), 268.
16. Carlson, S. M., Zelazo, P. D., & Faja, S. (2013). Executive function. In P. D. Zelazo (Ed.), *The Oxford handbook of developmental psychology (Vol. 1): Body and mind* (pp. 706–743). Oxford University Press.

## 6 Κατάλληλες προσαρμογές και τροποποιήσεις για ειδικές μαθησιακές ομάδες

---

Αγγελική Μποτονάκη, Σεβαστή Ετμεκτσόγλου

### Κατάλληλες προσαρμογές, τροποποιήσεις

Τα τελευταία χρόνια οι μαθητές/μαθήτριες με δυσλειτουργίες εκπαιδεύονται στο **περιβάλλον της γενικής εκπαίδευσης** μαζί με τους συνομηλίκους/τις συνομήλικές τους χωρίς δυσλειτουργίες, χρησιμοποιώντας το γενικό πρόγραμμα σπουδών.

Το κλειδί για την επιτυχία στην τάξη είναι οι κατάλληλες **προσαρμογές και τροποποιήσεις** στη διδασκαλία και σε άλλες δραστηριότητες της τάξης.

Οι προσαρμογές και οι τροποποιήσεις πρέπει να **εξατομικεύονται για τους μαθητές και τις μαθήτριες**, με βάση τις ανάγκες τους και τα προσωπικά τους μαθησιακά στυλ και ενδιαφέροντα. Αυτό επιτρέπει στους μαθητές και στις μαθήτριες να έχουν πρόσβαση στο γενικό αναλυτικό πρόγραμμα και σε άλλο εκπαιδευτικό υλικό και δραστηριότητες και να επιδεικνύουν αυτά που έχουν μάθει (Bucalos & Lingo, 2005).

**Οι τροποποιήσεις** μπορεί να περιλαμβάνουν την αλλαγή του τρόπου παρουσίασης του υλικού ή του τρόπου με τον οποίο οι μαθητές/μαθήτριες ανταποκρίνονται για να δείξουν τη γνώση τους.

Εντοπίζονται **έξι τυπικοί τύποι προσαρμογών**: εισροή (όπως η χρήση βίντεο, υπολογιστή ή εκδρομών), εκροή (πώς οι μαθητές/μαθήτριες θα επιδείξουν την κατανόηση), μέγεθος (το μήκος της εργασίας που αναμένεται να ολοκληρώσουν οι μαθητές/μαθήτριες), χρόνος (πόσος χρόνος θα δοθεί στους μαθητές/στις μαθήτριες για να ολοκληρώσουν την εργασία), δυσκολία (πώς θα τροποποιηθεί η πολυπλοκότητα του μαθήματος) και επίπεδο υποστήριξης (πόση βοήθεια θα παρέχεται στους μαθητές). Αναφέρονται τρεις **πρόσθετες προσαρμογές**: βαθμός συμμετοχής (ο βαθμός κατά τον οποίο ο μαθητής/η μαθήτρια θα συμμετέχει ενεργά στην εργασία), τροποποιημένοι στόχοι (προσαρμογή των προσδοκώμενων αποτελεσμάτων) και εναλλακτικό πρόγραμμα σπουδών (όταν η διδασκαλία διαφοροποιείται σημαντικά ώστε να ανταποκρίνεται στους προσδιορισμένους στόχους ενός μαθητή/μιας μαθήτριας) (Cook & Rao, 2018, Williams, 2001).

### **Συστηματική προσαρμογή του διδακτικού υλικού και των τεχνικών**

- Σαφείς μεταβάσεις μεταξύ των δραστηριοτήτων.
- Δημιουργία ενός περιβάλλοντος που δεν αποσπά την προσοχή.
- Τροποποιήσεις των στρατηγικών διδασκαλίας ή των υλικών.
- Δυνατότητα του παιδιού να υπαγορεύει ιδέες.
- Τροποποίηση της ποσότητας των εργασιών μέσα στην τάξη (Williams, 2001).

### **Στρατηγικές για την ενίσχυση των δεξιοτήτων οργάνωσης και μελέτης**

- Περιορισμός των επιλογών.
- Διατύπωση ερωτήσεων για συζήτηση πριν από το μάθημα για ορισμένους μαθητές/ορισμένες μαθήτριες .
- Διδασκαλία στρατηγικών προεπισκόπησης (Williams, 2001).

### **Προσαρμογή εγχειριδίων για παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες**

- Επισήμανση πληροφοριών στο σχολικό βιβλίο ή παροχή στον μαθητή/στη μαθήτρια λέξεων κοινής χρήσης χαμηλού επιπέδου.
- Προδιδασκαλία απαραίτητου λεξιλογίου και χρήση καρτών μελέτης για να βοηθήσει τους μαθητές και τις μαθήτριες να κατακτήσουν το περιεχόμενο που παρουσιάζεται στα σχολικά βιβλία (Williams, 2001).

## Εκπαιδευτικές συμβουλές!

Δρ. Νάγια Στυλιανίδου

- Οι προσαρμογές που αναφέρονται στα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες μπορούν να αξιοποιηθούν για όλα τα παιδιά, είτε αυτά παρουσιάζουν μαθησιακές δυσκολίες είτε όχι.
- Παραδείγματος χάρη, το να δοθεί περισσότερος χρόνος για μια δραστηριότητα ή να δοθούν πιο απλές οδηγίες, μπορεί να βοηθήσει και παιδιά με προσφυγικό/μεταναστευτικό υπόβαθρο, παιδιά που ίσως να χρειάζονται περισσότερο χρόνο για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα ή ακόμα και παιδιά που για οποιονδήποτε λόγο δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν μια συγκεκριμένη μέρα.
- Επίσης, όταν εφαρμόζεται κάποια προσαρμογή πρέπει να γίνεται με τρόπο ώστε να μην περιθωριοποιεί και να μη στιγματίζει κανένα παιδί. Σε αυτό μπορεί να βοηθήσει το πλαίσιο του Καθολικού Σχεδιασμού Μάθησης.
- Τέλος, δεν χρειάζεται να αξιοποιήσετε ταυτόχρονα όλες τις οδηγίες που αναγράφονται στο πλαίσιο του Καθολικού Σχεδιασμού Μάθησης ή στο Εγχειρίδιο εκπαιδευτικών. Μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε τμηματικά, να τις προσαρμόσετε ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών/μαθητριών και το δικό σας εκπαιδευτικό στυλ, να πειραματιστείτε και, αν κάτι δεν λειτουργήσει, μπορείτε να τις προσαρμόσετε ξανά.

## Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ)

Οι μαθητές/μαθήτριες με ΔΕΠΥ έχουν δυσκολία με την προσοχή και την αυτορρύθμιση. Στο σχολείο, αυτό μπορεί να μοιάζει με απροσεξία, αφηρημάδα, υπερκινητικότητα, παρορμητικότητα και αποδιοργάνωση - όλα αυτά μπορούν να εμποδίσουν τη μάθηση (Barkley, 2008).

Οι προσαρμογές που προτείνονται αφορούν τα προβλήματα συμπεριφοράς του μαθητή/της μαθήτριας, τις εργασιακές συνήθειες και τις οργανωτικές δεξιότητες.

### **Γενικές οδηγίες:**

- Ενσωματώστε την κίνηση στα μαθήματα.
- Προσαρμόστε τον τρόπο παρουσίασης της ύλης με ανάπτυξη γραφικών οργανωτών και διαχωρισμό των εργασιών σε μικρότερα κομμάτια (Barkley, 2008, Grindei & Benlloch-Dualde, 2015).

### **Περιβάλλον στην τάξη**

- Χρησιμοποιήστε ευέλικτα καθίσματα, μπροστινές θέσεις κοντά στον/στην εκπαιδευτικό ή/και μακριά από περιοχές με μεγάλη κίνηση.
- Ορίστε έναν ήσυχο χώρο εργασίας στην τάξη.
- Αναρτήστε ένα γραπτό πρόγραμμα για κάθε ημέρα και ενημερώστε τον μαθητή/τη μαθήτρια εκ των προτέρων για τις αλλαγές στο πρόγραμμα.

### **Ανάπτυξη δεξιοτήτων οργάνωσης**

- Χρησιμοποιήστε ένα σημειωματάριο ανάθεσης εργασιών
- Χρησιμοποιήστε χρωματική κωδικοποίηση υλικών για κάθε θέμα
- Δώστε μια περίληψη του μαθήματος
- Συζητήστε στρατηγικές καταγραφής σημειώσεων, όπως η χρήση γραφικών οργανωτών και νοητικοί χάρτες

### **Δίνοντας οδηγίες**

- Δώστε τις οδηγίες δυνατά και ζητήστε από τον μαθητή/τη μαθήτρια να τις επαναλάβει.

- Παρέχετε μια σύνοψη μαθήματος που περιγράφει λεπτομερώς τις οδηγίες και τις εργασίες.
- Κρατήστε τις οδηγίες απλές, σαφείς και συγκεκριμένες.
- Χρησιμοποιήστε εικόνες και γραφήματα για να δημιουργήσετε οπτικό ενδιαφέρον
- Βοηθήστε τον μαθητή/τη μαθήτριά να σπάσει μεγάλες εργασίες σε μικρότερα κομμάτια.

### **Συμπλήρωση δοκιμασιών και εργασιών**

- Η κατανόηση πρέπει να επιδεικνύεται με διάφορους τρόπους, όπως προφορικές εκθέσεις, αφίσες και παρουσιάσεις βίντεο.
- Παρέχετε διαφορετικούς τρόπους απάντησης στις ερωτήσεις του τεστ, όπως να λέει τις απαντήσεις ή να τις κυκλώνει.
- Ελαχιστοποιήστε τον αριθμό των ερωτήσεων και των προβλημάτων ανά φύλλο εργασίας.
- Δώστε επιπλέον χρόνο και πιο ήσυχο χώρο για την εργασία και τις εξετάσεις.

### **Διαχείριση της συμπεριφοράς**

- Χρησιμοποιήστε ένα σχέδιο συμπεριφοράς με σύστημα ανταμοιβής.
- Χρησιμοποιήστε ένα μη λεκτικό σήμα για να τραβήξετε την προσοχή του μαθητή/της μαθήτριάς και να υποδείξετε την ανάγκη για διάλειμμα ή/και για επικέντρωση στην εργασία που του/της έχει ανατεθεί.
- Ελέγχετε συχνά για να παρακολουθείτε τη «συναισθηματική θερμοκρασία» ή το επίπεδο απογοήτευσης του μαθητή/της μαθήτριάς.

### **Υπερβολική ενέργεια**

- Μεταβάσεις με ενσωματωμένη κίνηση.  
Οι μεταβατικές περίοδοι (συνήθως πέντε λεπτά) μεταξύ μαθημάτων, δραστηριοτήτων ή περιόδων, προσφέρουν στους μαθητές και τις μαθήτρίες την ευκαιρία να προσαρμοστούν σωματικά και πνευματικά σε μια νέα εμπειρία. Χρησιμοποιήστε πεντάλεπτα τραγούδια και παιχνίδια που περιλαμβάνουν σωματικές κινήσεις.



- Σωματική ανταπόκριση (π.χ. σήματα με το χέρι, κρατώντας κάρτες ή σημαϊάκια με απαντήσεις, αναπηδώντας, χτυπώντας τα πόδια) αντί για λεκτικές απαντήσεις ή μαζί με αυτές.

### **Δυσκολία στη διατήρηση της προσοχής**

- Αποκλείστε τους υπερβολικούς περισπασμούς.
- Τυπικές στρατηγικές αυτορρύθμισης: Βάλτε ένα σύμβολο «✓» αν είναι συγκεντρωμένος/συγκεντρωμένη στο μάθημα και ένα σύμβολο «✗» αν δεν είναι ή χρησιμοποιήστε συγκεκριμένο χρωματισμό για κάθε περίοδο.

## **Δυσλεξία**

### **Στρατηγικές αντιμετώπισης-προσαρμογές**

- Μικρά διαγράμματα για την επεξήγηση διαδικασιών.
- Εικονογράμματα και γραφικά για τον εντοπισμό πληροφοριών.
- Αποφύγετε τις συντομογραφίες αν είναι δυνατόν ή παρέχετε ένα γλωσσάρι συντομογραφιών και ορολογίας.
- Χρησιμοποιήστε σύντομες, απλές προτάσεις σε άμεσο ύφος και δώστε οδηγίες με σαφήνεια.
- Αποφύγετε τις μακροσκελείς εξηγήσεις, να είστε περιεκτικοί/περιεκτικές.
- Αποφύγετε το κείμενο με κεφαλαία γράμματα, επειδή είναι πολύ πιο δύσκολο να διαβαστεί, καθώς και τα λευκά φόντα.
- Παρέχετε ενημερωτικά φυλλάδια με επισκόπηση των κύριων σημείων, αρκετά πριν από τις διαλέξεις.
- Οι μαθητές/μαθήτριες με δυσλεξία χρειάζονται συχνά επανάληψη σημείων, για να διασφαλιστεί ότι οι πληροφορίες περνούν στη μακροπρόθεσμη μνήμη τους. Δώστε περιλήψεις στην αρχή και στο τέλος των διαλέξεων και επαναλάβετε τα σημεία μάθησης ανά διαστήματα (Grindei & Benlloch-Dualde, 2015).

## Υλικά και ρουτίνες στην τάξη

- Χρησιμοποιήστε κείμενο με μεγάλη γραμματοσειρά για τα φύλλα εργασίας.
- Παρέχετε επιπλέον χρόνο για ανάγνωση και γραφή.
- Δώστε στον μαθητή/στη μαθήτρια πολλές ευκαιρίες να διαβάσει το ίδιο κείμενο. Ορίστε ζευγάρια μαθητών για ταυτόχρονη ανάγνωση κατά τη διάρκεια της εργασίας (ανάλογα με την περίπτωση).
- Διδάξτε νέες έννοιες και λεξιλόγιο πριν από τη διδασκαλία της θεματικής.
- Παρέχετε ένα γλωσσάριο όρων σχετικών με το περιεχόμενο.
- Χρησιμοποιήστε οπτική ή ακουστική υποστήριξη για να βοηθήσετε τον μαθητή/τη μαθήτρια να κατανοήσει το γραπτό υλικό της διάλεξης.
- Αναρτήστε οπτικά χρονοδιαγράμματα και διαβάστε τα δυνατά.

## Δίνοντας οδηγίες

- Δώστε βήμα προς βήμα οδηγίες και διαβάστε δυνατά γραπτές οδηγίες.
- Απλοποιήστε τις οδηγίες χρησιμοποιώντας λέξεις-κλειδιά για τις πιο σημαντικές ιδέες.
- Επισημάνετε λέξεις-κλειδιά και ιδέες στα φύλλα εργασίας για να τις διαβάσει πρώτα ο μαθητής/η μαθήτρια.
- Ελέγξτε συχνά για να βεβαιωθείτε ότι ο μαθητής/η μαθήτρια καταλαβαίνει και μπορεί να επαναλάβει τις οδηγίες.
- Δείξτε παραδείγματα σωστής και ολοκληρωμένης εργασίας που θα χρησιμεύσουν ως υπόδειγμα.
- Βοηθήστε τον μαθητή/τη μαθήτρια να χωρίσει τις εργασίες σε μικρότερα βήματα.
- Δώστε λίστες ελέγχου για αυτοέλεγχο και κατευθυντήριες ερωτήσεις για την κατανόηση της ανάγνωσης.
- Ιεραρχήστε τα προβλήματα του φύλλου εργασίας από το ευκολότερο στο δυσκολότερο.

## Συμπλήρωση διαγωνισμάτων και εργασιών

- Επιτρέψτε να επιδείξουν την κατανόηση της γνώσης με διάφορους τρόπους, όπως προφορικές εκθέσεις, αφίσες και παρουσιάσεις βίντεο.
- Παρέχετε προτάσεις που δείχνουν πώς να ξεκινήσουν μια γραπτή απάντηση.
- Παρέχετε παρατεταμένο χρόνο για τη διεξαγωγή των εξετάσεων.
- Παρέχετε ένα ήσυχο δωμάτιο για τη διεξαγωγή των εξετάσεων, εάν χρειάζεται.

## Οπτική δυσλειτουργία

- Υλικό με μεγάλες γραμματοσειρές ή σε γραφή Braille.
- Ηχητικό υλικό ηχογραφημένο μέσω υπολογιστή.
- Υποτιτλισμός βίντεο μαθημάτων.
- Μεγεθυμένα ή απτικά σχέδια.
- Ενσωματώστε απτικές επιδείξεις στη διδασκαλία για την κατανόηση των εννοιών.
- Χρησιμοποιήστε το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο για σημειώσεις στην τάξη και άλλο διδακτικό υλικό αντί για έντυπα έγγραφα για μαθητές/μαθήτριες (μπορούν να μετατραπούν σε ακουστικές πληροφορίες μέσω λογισμικού ανάγνωσης οθόνης) (Grindei & Benlloch-Dualde, 2015).

## Υλικά και ρουτίνες στην τάξη

- Αναρτήστε οπτικά χρονοδιαγράμματα, αλλά και πείτε τα δυνατά.
- Περιγράψτε φωναχτά τις οπτικές παρουσιάσεις και/ή παρέχετε αφήγηση.
- Προβλέψτε χρόνο για να συνοψίσετε τις σημαντικές πληροφορίες από κάθε μάθημα.
- Χρησιμοποιήστε μια λωρίδα οδηγού ανάγνωσης ή μια κενή κάρτα ευρετηρίου για να αποκλείσετε άλλες γραμμές κειμένου κατά την ανάγνωση.
- Δώστε τους έναν μαρκαδόρο για να τονίσουν τις πληροφορίες κατά την ανάγνωση.
- Παρέχετε χαρτί με φαρδιά γράμματα και σκουρύνετε ή τονίστε τις γραμμές και τα περιθώρια για να βοηθήσετε τα γράμματα να σχηματίζονται στο σωστό χώρο.
- Παρέχετε χρωματιστές κόλλες για χρήση σε λευκό χαρτί.

## **Δίνοντας οδηγίες**

- Πείτε δυνατά τις οδηγίες και τις εργασίες.
- Διαχωρίστε σαφώς τις λέξεις σε μια σελίδα.
- Γράψτε τις οδηγίες με διαφορετικό χρώμα από την υπόλοιπη εργασία (ή επισημάνετε τις). Συμπεριλάβετε απλά διαγράμματα ή εικόνες που βοηθούν στην αποσαφήνιση των γραπτών οδηγιών.
- Χρησιμοποιήστε υπογραμμίσεις ή αυτοκόλλητες σημαίες για να τραβήξετε την προσοχή σε σημαντικές πληροφορίες στα φύλλα εργασίας.
- Αφήστε χρόνο στο μαθητή/στη μαθήτρια να κάνει ερωτήσεις σχετικά με τις οδηγίες.

## **Συμπλήρωση διαγωνισμάτων και εργασιών**

- Επιτρέψτε στο μαθητή/στη μαθήτρια να υποβάλει τις απαντήσεις σε ξεχωριστό φύλλο χαρτιού και όχι να τις τοποθετεί σε μικρό χώρο.
- Μειώστε τους οπτικούς περισπασμούς διπλώνοντας ένα τεστ ή χρησιμοποιώντας κενά κομμάτια χαρτιού για να καλύψετε μέρος της σελίδας.
- Παρέχετε παρατεταμένο χρόνο στις εξετάσεις.

## **Ακουστική δυσλειτουργία**

- Εξασφαλίστε έντυπο και βιντεοσκοπημένο υλικό πριν από τα μαθήματα με λεζάντες (περιλαμβάνει συγχρονισμό του κειμένου με το ηχητικό περιεχόμενο μιας βιντεοπαρουσίασης).
- Αντικρύζετε τον μαθητή/τη μαθήτρια για ανάγνωση χειλιών.
- Ενισχύστε τις προφορικές πληροφορίες με οπτικά βοηθήματα.
- Όταν είναι δυνατόν, δώστε στον μαθητή/στη μαθήτρια σημειώσεις διαλέξεων, καταλόγους νέων τεχνικών όρων και έντυπα αντίγραφα οπτικοακουστικού υλικού.
- Μην διστάζετε να επικοινωνείτε με τον μαθητή/τη μαθήτρια γραπτώς όταν μεταφέρετε σημαντικές πληροφορίες.
- Προτείνετε την χρήση διαδικτυακού υλικού, βίντεο με υπότιτλους (Ashmead,2008).

### **Καθίσματα, υλικά και ρουτίνες στην τάξη**

- Παρέχετε έναν ήσυχο χώρο για ανεξάρτητη εργασία.
- Αφήστε τον μαθητή/τη μαθήτρια να καθίσει κοντά στον/στην εκπαιδευτικό και μακριά από ακουστικούς περισπασμούς, όπως πόρτες και παράθυρα.
- Ελέγχετε συχνά για να βεβαιωθείτε ότι ο μαθητής/η μαθήτρια κατανοεί την εργασία.
- Δώστε επιπλέον χρόνο για τις δοκιμές.

### **Δίνοντας οδηγίες και αναθέτοντας εργασίες**

- Δώστε οδηγίες βήμα προς βήμα και ζητήστε από τον μαθητή/τη μαθήτρια να τις επαναλάβει.
- Χρησιμοποιήστε φράσεις που προσελκύουν την προσοχή όπως «Αυτό είναι σημαντικό να το ξέρετε γιατί...».
- Αποφασίστε μαζί με τον μαθητή ένα μη λεκτικό σήμα για να δείξετε ότι γίνεται μια σημαντική επισήμανση.
- Πείτε δυνατά τις οδηγίες, τις εργασίες και τα χρονοδιαγράμματα και επαναδιατυπώστε τις, αν χρειάζεται.
- Επαναλάβετε τις βασικές πληροφορίες καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος και επαναδιατυπώστε τις ανάλογα με τις ανάγκες.
- Χρησιμοποιήστε οπτικά εργαλεία, εικόνες και χειρονομίες για να ενισχύσετε και να υποστηρίξετε τα μαθήματα προφορικού λόγου.
- Παρέχετε τις οδηγίες για την εργασία στην τάξη σε σύντομα, γραπτά βήματα.
- Επισημάνετε λέξεις-κλειδιά και ιδέες στα φύλλα εργασίας.

### **Εισαγωγή νέων εννοιών/μαθημάτων**

- Μιλήστε καθαρά και αργά όταν παρουσιάζετε νέες πληροφορίες.
- Δώστε υλικό για μια νέα έννοια στο μαθητή πριν τη διδάξετε σε όλη την τάξη.
- Δώστε έναν κατάλογο ή επισημάνετε το βασικό λεξιλόγιο και τις έννοιες για τα επερχόμενα μαθήματα.

- Κάντε μια σύντομη ανασκόπηση ή σύνδεση με ένα προηγούμενο μάθημα πριν διδάξετε κάτι καινούργιο.
- Δώστε στο μαθητή/στη μαθήτρια μια περίληψη του μαθήματος.
- Βαθμολογήστε με βάση την ολοκλήρωση του στόχου του μαθήματος από τον μαθητή/τη μαθήτρια.

## Βαθμολόγηση και αξιολόγηση των μαθητών/μαθητριών στην ειδική εκπαίδευση

Οι προσαρμογές βαθμολόγησης είναι διαδικασίες ή στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την εξατομίκευση του συστήματος βαθμολόγησης για έναν μαθητή/μια μαθήτρια με δυσλειτουργία.

Ένα αποτέλεσμα της ανάπτυξης προσαρμογών βαθμολόγησης είναι ότι οι μαθητές/μαθήτριες με ιστορικό χαμηλών ή κάτω από τη βάση βαθμών μπορεί να παρακινηθούν να ακολουθήσουν ένα εξατομικευμένο σχέδιο βαθμολόγησης που έχει αναπτυχθεί για να καλύψει τις ιδιαίτερες δυνατότητες και ανάγκες του μαθητή/της μαθήτριας.

Η βαθμολόγηση του εξατομικευμένου εκπαιδευτικού προγράμματος (ΕΕΠ), η συγκριτική αξιολόγηση των επιδόσεων του μαθητή/της μαθήτριας με προηγούμενες επιδόσεις του/της, ο χαρακτηρισμός «επιτυχία»/«αποτυχία», οι λίστες ελέγχου επιπέδου/κριτηρίων μάθησης και η περιγραφική βαθμολόγηση είναι είδη προσαρμογής της βαθμολόγησης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την απόδοση βαθμών στους μαθητές/στις μαθήτριες.

### **Αποτελεσματικές προσαρμογές βαθμολόγησης**

- Ιεράρχηση του περιεχομένου και των σχετικών εργασιών
- Βασίστε μέρος του βαθμού στις διαδικασίες που χρησιμοποιεί ο μαθητής/η μαθήτρια για να ολοκληρώσει την εργασία του ή στην προσπάθεια που καταβάλλει ο μαθητής/η μαθήτρια.
- Ενσωμάτωση της προόδου στόχων του ΕΕΠ στη βαθμολόγηση του μαθητή/της μαθήτριας
- Ενσωμάτωση προτάσεων βελτίωσης στον βαθμό του μαθητή/της μαθήτριας
- Αλλαγή κλίμακας βαθμολογίας ή το πού δίνεται βαρύτητα

### **Δυσλεξία**

- 25 % πρόσθετος χρόνος για να ληφθούν υπόψη οι βραδύτερες ταχύτητες ανάγνωσης και γραφής
- Εναλλαγή διαφορετικών μεθόδων αξιολόγησης: πολλαπλή επιλογή, δοκίμιο κ.λπ.
- Μη γραπτή αξιολόγηση

- Βαθμολογήστε τον μαθητή/τη μαθήτρια με βάση το περιεχόμενο που πρέπει να κατακτήσει, όχι με βάση την ορθογραφία ή την αναγνωστική ευχέρεια.
- Παρέχετε διαφορετικούς τρόπους για να απαντούν στις ερωτήσεις του τεστ, όπως να λένε τις απαντήσεις ή να κυκλώνουν μια απάντηση αντί να συμπληρώνουν το κενό.

### **Οπτική δυσλειτουργία**

- Παροχή επιπλέον χρόνου (περίπου 25%-50% επιπλέον χρόνος)  
(τα γραπτά των εξετάσεων μπορεί να χρειαστεί να μεγεθυνθούν ή να συμπληρωθούν με γραφή Braille, με διαγράμματα και χάρτες αφής κ.λπ.).
- Ορισμένοι /Ορισμένες μπορεί να χρειάζονται αναγνώστη, προφορική εξέταση με τον εξεταστή, ηχογραφημένες ερωτήσεις ή έγγραφα σε μεγάλες εκτυπώσεις.
- Επιτρέψτε την προφορική αναφορά αντί για γραπτές απαντήσεις.
- Παρέχετε ένα ήσυχο δωμάτιο για τις εξετάσεις, εάν χρειάζεται.

### **Ακουστική δυσλειτουργία**

- Παρέχετε επιπλέον χρόνο (περίπου 25%-50% επιπλέον χρόνος)
- Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα (π.χ. γραφή στον πίνακα, διαφάνειες).
- Δώστε γραπτές οδηγίες.
- Διαχωρίστε τις οδηγίες του διαγωνίσματος σε σύντομα, γραπτά βήματα (Ashmead,2008).

### **Κινητική δυσλειτουργία**

- Συσκευή υπαγόρευσης ή προφορική αξιολόγηση
- Εναλλαγή διαφορετικών μεθόδων αξιολόγησης: πολλαπλή επιλογή, δοκίμιο, διαδικτυακή αξιολόγηση κ.λπ.
- Για προφορική αξιολόγηση, δώστε επιπλέον χρόνο στο μαθητή/στη μαθήτρια να ακούσει και να βελτιώσει ή να επεξεργαστεί τις απαντήσεις.



- Για ορισμένους μαθητές/ορισμένες μαθήτριες ο συνδυασμός γραπτής και προφορικής αξιολόγησης θα είναι ο καταλληλότερος.
- Ορισμένοι μαθητές/ορισμένες μαθήτριες με κινητική δυσλειτουργία μπορεί να χρειάζονται διαλείμματα ανάπαυσης.

#### **Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ)**

- Συχνά μικρά τεστ, αντί για ένα μεγάλο τεστ στο τέλος κάθε ενότητας.
- Επιβραβεύστε την εργασία που έχει γίνει, αντί να αφαιρείτε πόντους για τυχόν αργοπορία.
- Βαθμολογήστε το περιεχόμενο, όχι την επιμελή εικόνα.

### Τα παιδιά μπορεί να αρνηθούν να χρησιμοποιήσουν τις προσαρμογές

Δεν είναι ασυνήθιστο για τα παιδιά να αρνηθούν να χρησιμοποιήσουν τις προσαρμογές. Υπάρχουν πολλοί λόγοι, από το να νιώθουν ντροπή έως το να μην τις χρειάζονται (Morin, 2019)

- Δεν θέλουν να ξεχωρίζουν ή να αισθάνονται διαφορετικά.

Τα παιδιά έχουν μια ισχυρή ανάγκη να αισθάνονται ότι ταιριάζουν και ότι ανήκουν. Μια προσαρμογή μπορεί να είναι άλλη μια υπενθύμιση του πόσο διαφέρουν από τους συμμαθητές/συμμαθήτριες τους. Μερικά παιδιά προτιμούν να ταλαιπωρούνται ή να παλεύουν με μια εργασία, παρά να ξεχωρίζουν από το πλήθος.

- Ανησυχούν για το πώς θα αντιδράσουν τα άλλα παιδιά

Μια προσαρμογή στην τάξη μπορεί να είναι δύσκολο να κατανοηθεί από τους συμμαθητές τους/ τις συμμαθήτριές τους που δεν χρησιμοποιούν προσαρμογές. Αυτό σημαίνει ότι ορισμένα παιδιά ανησυχούν ότι οι συμμαθητές /συμμαθήτριες τους θα πουν «δεν είναι δίκαιο!» ή θα τα κοροϊδέψουν επειδή χρησιμοποιούν προσαρμογές στην τάξη. Ακόμη και ένα αρνητικό σχόλιο από έναν συμμαθητή/μια συμμαθήτρια μπορεί να κάνει το παιδί απρόθυμο να χρησιμοποιήσει μια προσαρμογή.

- Νομίζουν ότι κάνουν κάτι λάθος.

Αν τα παιδιά έχουν προσαρμογές που λειτουργούν καλά, μπορεί να αρχίσουν να τα πηγαίνουν καλύτερα. Και αυτό μπορεί να προκαλέσει σύγχυση. Μπορεί να νιώθουν ότι η προσαρμογή κάνει τη δουλειά γι' αυτά, πράγμα που είναι λάθος. Μπορεί να μην έχουν ακόμη καταλάβει ότι η προσαρμογή είναι ένα εργαλείο που τα βοηθά να δείξουν τη γνώση τους ή να κάνουν τη δουλειά τους.

- Δεν πιστεύουν ή δεν καταλαβαίνουν πώς θα βοηθήσει.

Είναι σημαντικό τα παιδιά να έχουν λόγο στην επιλογή των προσαρμογών.

Χωρίς τη συμμετοχή του παιδιού, οι προσαρμογές μπορεί να μην χρησιμοποιηθούν. Το να γνωρίζει κανείς γιατί ο επιπλέον χρόνος στις εξετάσεις είναι μια επιλογή ή πώς ένα εργαλείο υποτίθεται ότι βοηθάει, είναι το κλειδί για να πείσει το παιδί να χρησιμοποιήσει μια προσαρμογή. Είναι επίσης σημαντικό να δώσετε στο παιδί μερικές εβδομάδες για να νιώσει άνετα με αυτό.

- Δεν θέλουν να ζητήσουν να το χρησιμοποιήσουν (ή ξεχνούν να το ζητήσουν).

Ιδανικά, οι προσαρμογές είναι άμεσα διαθέσιμες ή ενσωματωμένες στα μαθήματα, ώστε να είναι εύκολο για τα παιδιά να τις χρησιμοποιούν.

Αντί να τραβήξουν την προσοχή στον εαυτό τους επισημαίνοντας την ανάγκη ή ζητώντας άδεια για να το χρησιμοποιήσουν, κάποια παιδιά απλά δεν θα το χρησιμοποιήσουν. Ή τα παιδιά μπορεί απλά να ξεχάσουν να ρωτήσουν αν κανείς δεν τους το υπενθυμίσει.

- Η αυτοπεποίθηση είναι μια σημαντική δεξιότητα για τα παιδιά που μαθαίνουν και σκέφτονται διαφορετικά.

Τους βοηθάει να ζητήσουν αυτό που χρειάζονται - συμπεριλαμβανομένων των προσαρμογών. Αλλά δεν ξέρουν όλα τα παιδιά πώς να ζητούν. Μπορεί να μην έχουν τις δεξιότητες ή τις λέξεις για να ζητήσουν να χρησιμοποιήσουν μια προσαρμογή. Και τα παιδιά που ντρέπονται να υποστηρίξουν τον εαυτό τους ή που δεν θέλουν να φαίνεται ότι διορθώνουν τον/την εκπαιδευτικό, μπορεί να επιλέξουν να μην χρησιμοποιήσουν την προσαρμογή τους, αντί να μιλήσουν.

- Δεν θέλουν να παραδεχτούν ότι χρειάζονται βοήθεια.

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, μπορεί να συνειδητοποιήσουν καλύτερα πώς οι μαθησιακές διαφορές τα επηρεάζουν στο σχολείο. Αυτή η συνειδητοποίηση μπορεί να τα κάνει να νιώσουν συναισθήματα όπως ντροπή. Τα παιδιά μπορεί επίσης να θέλουν να «αποδείξουν» σε όλους ότι δεν χρειάζονται βοήθεια. Αν δεν αισθάνονται ακόμα άνετα να μιλήσουν για τις προκλήσεις τους ή να ζητήσουν βοήθεια, μπορεί να αρνηθούν να χρησιμοποιήσουν προσαρμογές.

- Δεν είναι χρήσιμο ή δεν λειτουργεί.

Τα παιδιά που δεν βλέπουν τα οφέλη μιας προσαρμογής μπορεί να αρνηθούν να τη χρησιμοποιήσουν. Μπορεί επίσης να μην ξέρουν πώς να προτείνουν κάτι άλλο που θα μπορούσε να λειτουργήσει καλύτερα.

Απλά να έχετε κατά νου ότι δεν υπάρχει πάντα μία λύση. Ένας τρόπος για να ξεκινήσετε είναι να κάνετε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου για να ξεκινήσετε μια συζήτηση με το παιδί.

## Βιβλιογραφία

1. Anne B. Bucalos and Amy S. Lingo. *Filling the Potholes in the Road to Inclusion: Successful research-based strategies for intermediate and middle school students with mild disabilities* 2005.
2. Cook SC, Rao K. *Systematically Applying UDL to Effective Practices for Students With Learning Disabilities*. *Learning Disability Quarterly* 2018; 41: 179–91.
3. Williams J. *Adaptations & Accommodations for Students with Disabilities*. Adaptations Resources (Bib15) 2001: 2–9.
4. Barkley RA. *Classroom Accommodations for Children with ADHD*. *The ADHD Report* 2008; 16: 7–10.
5. Grindei L, Benlloch-Dualde VJ. *Adapting Learning Materials for Students with Disabilities*. Adaptations Resources 2015.
6. Ashmead DH. *Auditory Perception*. In: Ashmead DH, ed. *Auditory Perception: In M. M. Haith and J. B. Benson (Eds.), Encyclopedia of Infant and Early Childhood Development*,. Elsevier, 2008: 128–36.
7. Morin A. Common accommodations and modifications in school. Understood. August 5, 2019. [www.understood.org/en/learning-thinking-differences/treatments-approaches/educational-strategies/common-classroom-accommodations-and-modifications](http://www.understood.org/en/learning-thinking-differences/treatments-approaches/educational-strategies/common-classroom-accommodations-and-modifications) (accessed 27/05/2021).
8. Cook, S. E. C., & Rao, K. (2018). Systematically Applying UDL to Effective Practices for Students With Learning Disabilities . *Learning Disability Quarterly*, 41, 179–191.

## 7 Αξιολόγηση των μαθητών/μαθητριών

---

Alessandra Carenzio, Sara Lo Jacono

### Θεωρητικό πλαίσιο

Μία από τις βασικές έννοιες που επιλέχθηκαν για τη δημιουργία των εργαλείων και της προοπτικής αξιολόγησης είναι η έννοια των δεξιοτήτων. Για να κατανοήσουμε τον αντίκτυπο των δεξιοτήτων ως έννοια, θα πρέπει να ξεκινήσουμε με κάποιους ορισμούς.

Οι **δεξιότητες** είναι ένας συνδυασμός γνώσεων («αποτελούνται από τις έννοιες, τα γεγονότα και τα στοιχεία, τις ιδέες και τις θεωρίες που είναι ήδη καθιερωμένες και υποστηρίζουν την κατανόηση ενός συγκεκριμένου τομέα ή θέματος»), («ορίζονται ως η ικανότητα να εκτελούνται διαδικασίες και να χρησιμοποιούνται οι υπάρχουσες γνώσεις για την επίτευξη αποτελεσμάτων») και στάσεων (η διάθεση και ο τρόπος σκέψης για δράση ή αντίδραση σε ιδέες, πρόσωπα ή καταστάσεις). Για να έχετε μια καλύτερη ιδέα σχετικά με την ευρωπαϊκή δέσμευση στον τομέα αυτόν, δείτε την ακόλουθη πηγή: <https://kivinen.files.wordpress.com/2018/09/key-competences-for-lifelong-learning-en.pdf>.

Δεξιότητα είναι η «ικανότητα να ανταπεξέρχονται σε ένα έργο ή σε ένα σύνολο καθηκόντων, καταφέροντας να θέτουν σε κίνηση και να ενορχηστρώνουν τους δικούς τους εσωτερικούς πόρους, γνωστικούς, συναισθηματικούς και βουλητικούς, και να χρησιμοποιούν τους διαθέσιμους εξωτερικούς πόρους με συνεκτικό και γόνιμο τρόπο». Η γνώση, η ικανότητα, η διάθεση (στάση) αποτελούν, λοιπόν, τα βασικά στοιχεία της δεξιότητας (Hyland, 1993).

Ο Le Boterf υπογραμμίζει **τρεις διαστάσεις** που σχετίζονται με την άσκηση μιας δεξιότητας: την ικανότητα κινητοποίησης των γνώσεων για την αντιμετώπιση ενός συγκεκριμένου καθήκοντος, την προθυμία να επενδύσει κάποιος/κάποια τους καλύτερους δυνατούς πόρους του/της για την αντιμετώπιση του καθήκοντος, την ευαισθησία ως προς τους πόρους και τους περιορισμούς που αναπόφευκτα θέτει το πλαίσιο λειτουργίας. Ο Le Boterf (2010) δίνει την ακόλουθη τριμερή κατανομή: να ξέρει κανείς πώς να ενεργεί, να θέλει να ενεργεί, να μπορεί να ενεργεί.

Με τον όρο επάρκεια, εννοούμε την καλή απόδοση σε ποικίλα, αυθεντικά πλαίσια που βασίζονται στην ενσωμάτωση και ενεργοποίηση γνώσεων, κανόνων και προτύπων, τεχνικών, διαδικασιών, ικανοτήτων και δεξιοτήτων, στάσεων και αξιών.

Αυτή η έννοια ταιριάζει πολύ καλά με τους στόχους και το περιεχόμενο του έργου: όταν συμβαίνει κάτι, στην πραγματικότητα, πρέπει να ορίσω τους πόρους μου, να χρησιμοποιήσω τις γνώσεις μου και να οργανώσω όλους τους εξωτερικούς πόρους που μπορώ, με συνοχή.

Οι δεξιότητες αναπτύσσονται στα παιδιά, στους εφήβους και στους ενήλικες: διαφέρουν σίγουρα σε πολυπλοκότητα, αλλά λειτουργούν με τον ίδιο τρόπο. Είμαστε «ικανοί/ικανές» αν είμαστε σε θέση να ενεργούμε σωστά σε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Από αυτή την άποψη, το να είσαι ικανός/ικανή δεν σημαίνει μόνο να γνωρίζεις κάτι ή να έχεις κάποιες αντιλήψεις για κάποια θέματα, αλλά και να εφαρμόζεις τις γνώσεις στην πράξη σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει προσδιορίσει 8 βασικές δεξιότητες που επιτρέπουν σε κάθε πολίτη να προσαρμόζεται στις αλλαγές της κοινωνίας, στην επαγγελματική ζωή, να σπουδάζει και να μαθαίνει νέα πράγματα. Έτσι, η χρήση των δεξιοτήτων ως κατευθυντήριο στοιχείο αποτελεί μέρος της διαδικασίας που ξεκίνησε η ΕΕ πριν από πολλά χρόνια, επηρεάζοντας το έργο των εκπαιδευτικών και τη σχολική ζωή των μαθητών/μαθητριών. Είναι, λοιπόν, σημαντικό να χρησιμοποιείται αυτό το πλαίσιο, καθώς ταυτίζεται με το σχολικό πλαίσιο και με τον τρόπο με τον οποίο οι εκπαιδευτικοί εργάζονται με τους μαθητές/τις μαθήτριες. Αυτό σημαίνει υποστήριξη της καλύτερης κατανόησης του προγράμματος LIFEFORCE, υλοποίηση δραστηριοτήτων που θα βοηθήσουν στην κατανόηση της σύνδεσης μεταξύ της προεκπαίδευσης στη Βασική Υποστήριξη Ζωής και της υπόλοιπης διδασκαλίας, των διαφορετικών θεμάτων και των διαφορετικών δεξιοτήτων που οι εκπαιδευτικοί προσπαθούν να καλλιεργήσουν καθημερινά.

Εάν εξετάσουμε το πρόγραμμα LIFEFORCE της ΕΕ, πιθανώς η βασική δεξιότητα που συνδέεται με φυσικό τρόπο είναι η ακόλουθη: «προσωπική δεξιότητα, κοινωνική δεξιότητα και δεξιότητα του να μάθεις πώς να μαθαίνεις». Είναι «η ικανότητα να αναστοχάζεται κανείς με τον εαυτό του, να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τον χρόνο και τις πληροφορίες, να συνεργάζεται με άλλους με επικοινωνιακό τρόπο, να παραμένει ανθεκτικός/ανθεκτική και να διαχειρίζεται τη μάθηση και τη σταδιοδρομία του. Περιλαμβάνει την ικανότητα να αντιμετωπίζει κανείς την αβεβαιότητα και την πολυπλοκότητα, να μαθαίνει πώς να μαθαίνει, να υποστηρίζει τη σωματική και συναισθηματική του ευεξία, να διατηρεί τη σωματική και ψυχική του υγεία και να είναι σε θέση να ζει φροντίζοντας την υγεία του/της και με

προσανατολισμό στο μέλλον, να δείχνει ενσυναίσθηση και να διαχειρίζεται τις συγκρούσεις σε ένα υποστηρικτικό πλαίσιο χωρίς αποκλεισμούς» (<https://kivinen.files.wordpress.com/2018/09/key-competences-for-lifelong-learning-en.pdf>).

Αν περάσουμε από τη θεωρία στην πράξη, ο σχεδιασμός με βάση τις δεξιότητες ή η ανάπτυξη δεξιοτήτων βάσει σχεδιασμού είναι ένας στρατηγικός τρόπος σχεδιασμού των δραστηριοτήτων κατάρτισης και εκπαίδευσης: σημαίνει να χρησιμοποιούνται οι δεξιότητες (ένας στόχος, μια τελική διάθεση, μια συμπεριφορά) ως σημείο εκκίνησης της διαδικασίας σχεδιασμού.

Αν γνωρίζω πού πρέπει να φτάσω, μπορώ να σχεδιάσω καλύτερα τη διαδρομή και τα μέσα που χρειάζομαι για να φτάσω εκεί: αν γνωρίζω τι πρέπει να κάνει/να γνωρίζει και πώς πρέπει να ενεργήσει ένας μαθητής/μια μαθήτρια στο τέλος της δραστηριότητας, μπορώ να σχεδιάσω τη δραστηριότητα αυτή με πιο αποτελεσματικό τρόπο, ενώ και η αξιολόγηση επηρεάζεται από αυτή τη γνώση. Έτσι, σε αυτό το πλαίσιο, οι εκπαιδευτικοί ξεκινούν συνήθως από το τέλος για να επιστρέψουν στην αρχή (τη δραστηριότητα/το έργο), προκειμένου να σχεδιάσουν «προς τα πίσω».

Αυτή η διαδικασία χρειάζεται λίγη προσοχή: πρώτον, πρέπει να καταρτίσουμε έναν κατάλογο επιτευγμάτων και στόχων που σχετίζονται με τις δεξιότητες (όχι υπερβολικό αριθμό, αλλιώς ο σχεδιασμός θα είναι ανεξέλεγκτος) - δεύτερον, πρέπει να καθορίσουμε τα κριτήρια αξιολόγησης (σε σχέση με τις επιδόσεις των παιδιών), τρίτον, μπορούμε να σχεδιάσουμε προσεκτικά τις καταλληλότερες δραστηριότητες και μεθόδους (παιχνίδια ρόλων, επίδειξη, παιχνίδια, βιντεοπαιχνίδια, κ.λπ.) και να παράγουμε μαθησιακούς πόρους.

Η δεύτερη βασική έννοια αναφέρεται στην ταξινόμια του Bloom.

# Ταξινόμια του Bloom



Armstrong, P. (2010). Ταξινόμια του Bloom.

Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας αξιολόγησης και της δημιουργίας του καταλόγου παρατήρησης, χρησιμοποιήσαμε τις προαναφερθείσες δεξιότητες της ταξινόμιας Bloom για να αξιολογήσουμε το επίπεδο μνήμης, κατανόησης, εφαρμογής και ανάλυσης των μαθητών/μαθητριών.

Η ταξινόμια χρησιμοποιήθηκε επίσης στο ερωτηματολόγιο, όπως αναφέρεται στην παράγραφο που είναι αφιερωμένη στο συγκεκριμένο εργαλείο.

## Εργαλεία

### Ερωτηματολόγια

Λαμβάνοντας υπόψη το θεωρητικό πλαίσιο που αναφέρεται στην αξιολόγηση, περιλαμβάνονται 4 εργαλεία: ένα ερωτηματολόγιο για τους μαθητές/τις μαθήτριες (δύο εκδόσεις), μια λίστα παρατήρησης, μια ρουμπρίκα που έχει σχεδιαστεί για να χρησιμοποιείται από τους/τις εκπαιδευτικούς και τους μαθητές/τις μαθήτριες στο γενικό πλαίσιο της αξιολόγησης από τους συμμαθητές/τις συμμαθήτριες, ένα ημερολόγιο για τους/τις εκπαιδευτικούς και το παραδοσιακό εργαλείο της ζωγραφικής για τους μικρούς μαθητές/τις μικρές μαθήτριες.

Ας δούμε πώς λειτουργεί το ερωτηματολόγιο και τη διαδικασία σχεδιασμού του.



Τα ερωτηματολόγια θα πρέπει να παραδίδονται για αποτύπωση των γνώσεων των παιδιών (**πριν** την εκπαίδευση) και για να διαπιστωθεί η μεταβολή της γνώσης (**μετά** την εκπαίδευση). Οι παρεχόμενες πληροφορίες, μαζί με αυτές που συλλέγονται χάρη στον κατάλογο ελέγχου παρατήρησης, θα δώσουν μια καλύτερη ιδέα για το τι έμαθαν τα παιδιά κατά τη διάρκεια των εκπαιδεύσεων και πού θα πρέπει να εστιάσουμε, ώστε να γίνει η διαδικασία σαφής και κατανοητή. Αυτά τα εργαλεία θα ενσωματωθούν με τη χρήση ζωγραφικής.

Το ερωτηματολόγιο είναι απλό και χρησιμοποιεί εικόνες.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν επίσης να διαβάσουν τις ερωτήσεις στην τάξη ή να εκτυπώσουν αντίτυπα του εργαλείου.

Οι ερωτήσεις αφορούν ένα σενάριο - εκτός από τις γενικές ερωτήσεις γνώσεων - και γίνονται εύκολα κατανοητές. Το σενάριο αποτελεί ιδανικό μέσο για να τοποθετηθούν οι ερωτήσεις (στα παιδιά πρέπει να δοθεί ένα περιβάλλον, για να κατανοήσουν τα θέματα και να αντιληφθούν καλύτερα το σενάριο).

Υπάρχουν ερωτήσεις σειροθέτησης και ερωτήσεις κλειστού τύπου (δεν υπάρχουν ερωτήσεις ανοικτού τύπου λόγω της ηλικίας των παιδιών). Προτείνουμε έως και 3 πιθανές απαντήσεις για τα παιδιά 6-8 ετών και έως και 4 πιθανές απαντήσεις για τα παιδιά 8-10 ετών.

Κατά την διατύπωση των ερωτήσεων λάβαμε υπόψη όχι μόνο τον αλγόριθμο, αλλά και την ταξινόμια του Bloom.

Οι ερωτήσεις βασίζονται στα τρία ρήματα στη βάση της πυραμίδας- τα υψηλότερα ρήματα, «αναλύω», «αξιολογώ» και «δημιουργώ», αναφέρονται σε επίπεδα που είναι πολύ υψηλά σε σύγκριση με τις ηλικιακές ομάδες που εξετάζουμε.

Τα διάφορα επίπεδα της ταξινόμιας επαναλαμβάνονται στις ερωτήσεις:

- το επίπεδο **θυμάμαι** επαναλαμβάνεται στο ρήμα «παραθέτω»
- το επίπεδο **κατανοώ** επαναλαμβάνεται στα ρήματα «αναγνωρίζω» και «επαναλαμβάνω»
- το επίπεδο **εφαρμόζω** επαναλαμβάνεται στο ρήμα «εκτελώ».

Τα δύο ερωτηματολόγια είναι πανομοιότυπα ως προς τη λογική δομή τους και ως προς τις ερωτήσεις- μόνο ένα χαρακτηριστικό τα διαφοροποιεί: στο ερωτηματολόγιο που προορίζεται για παιδιά ηλικίας 8-10 ετών, τα στοιχεία είναι 4 αντί για 3, δεδομένου ότι τα παιδιά αυτής της ηλικίας είναι ικανά να ανακαλέσουν 4 στοιχεία.

## Ερωτηματολόγιο/δραστηριότητα για παιδιά (6-8 ετών)



Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς:

Το ερωτηματολόγιο μπορεί να συμπληρωθεί ως προκαταρκτικό τεστ (πριν από την προεκπαίδευση) της γνώσης των μαθητών (μεμονωμένα) και ως παρεπόμενο τεστ (μετά την προεκπαίδευση), για να διαπιστωθεί η απόκλιση ή ως αρχική δραστηριότητα με τα παιδιά σε ομάδα.

Οι πληροφορίες που παρέχονται, μαζί με αυτές που συλλέγονται με τον κατάλογο

ελέγχου παρατήρησης, θα δώσουν μια καλύτερη εικόνα για το τι έχουν μάθει τα παιδιά.

Το ερωτηματολόγιο είναι απλό και χρησιμοποιεί εικόνες. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν επίσης να διαβάσουν τις ερωτήσεις στην τάξη ή να εκτυπώσουν αντίτυπα του εργαλείου.

**1. Ποιος είναι ο ευρωπαϊκός αριθμός τηλεφώνου έκτακτης ανάγκης;**

A 112

B 118

Γ 911

**2. Είναι ο ευρωπαϊκός αριθμός τηλεφώνου έκτακτης ανάγκης δωρεάν;**

A Ναι

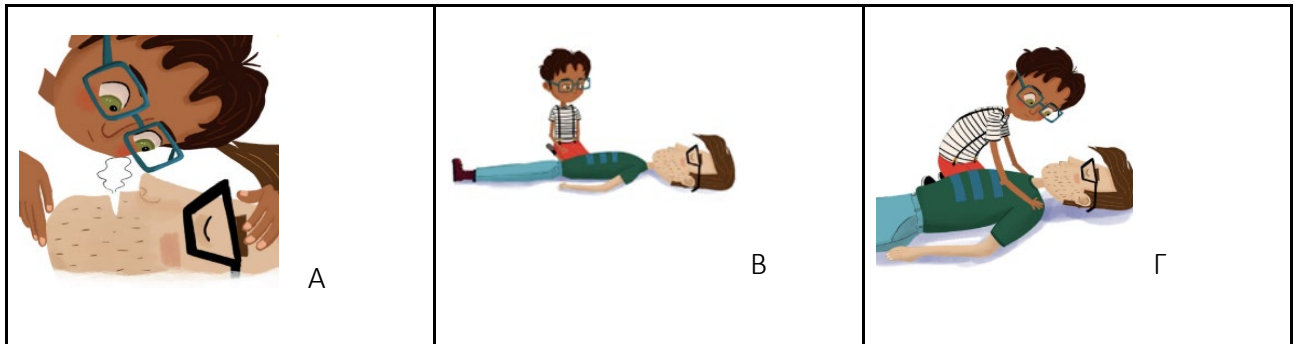
B Όχι

3. Βρίσκεσαι στο πάρκο με τους φίλους σου, βλέπεις έναν άνδρα να είναι πεσμένος κάτω και τον βοηθάς, αφού είναι ασφαλές για εσένα. Ποια είναι η πιο κατάλληλη ενέργεια; Βάλε τις ενέργειες σε σειρά από το 1 έως το 3.

A Ελέγχω για φυσιολογική αναπνοή 3

B Γονατίζω δίπλα του 1

Γ Ελέγχω αν αντιδρά 2



4. Τι κάνεις για να ελέγξεις αν ο άνδρας έχει τις αισθήσεις του;

A Χτυπάω τα χέρια μου.

B Κουνάω απαλά τους ώμους του θύματος και τον ρωτώ δυνατά «Είσαι καλά;»

Γ Χρησιμοποιώ τις αισθήσεις μου: βλέπω αν κινείται ο θώρακας, αισθάνομαι την αναπνοή, ακούω την αναπνοή, αγγίζω τον θώρακα για να αισθανθώ αν κινείται ή όχι.

5. Ο άνδρας στο πάρκο δεν αντιδράει. Τι πρέπει να κάνεις τώρα;



Α Ζητώ από κάποιον να καλέσει το 112 ή παίρνω το κινητό μου τηλέφωνο και καλώ το 112 (αν έχω κινητό τηλέφωνο).

Β Ζητώ από κάποιον να καλέσει τους γονείς μου ή παίρνω το κινητό μου τηλέφωνο και καλώ τον αριθμό των γονιών μου (αν έχω κινητό τηλέφωνο).

Γ Ζητώ βοήθεια φωνάζοντας δυνατά στο πάρκο.

6. Ποιες πληροφορίες θα έδινες ενώ μιλούσες στο 112;



Α Το όνομα και το επώνυμό μου.

Β Λεπτομέρειες των ρούχων του.

Γ Πρώτα τους λέω τι συμβαίνει και πού βρίσκομαι για να μπορέσει το ασθενοφόρο να με βρει σύντομα.

7. Τι κάνεις ενώ καλείς το 112; Διάλεξε τη σωστή απάντηση.

A Παραμένω με τον άνδρα που βοηθάω και ενεργοποιώ τη λειτουργία ανοικτής ακρόασης του τηλεφώνου μου.

B Μετακινούμαι στο πάρκο

Γ Κλείνω το τηλέφωνο

8. Ποια ενέργεια εφαρμόζουν οι διασώστες στον άνδρα, όταν φτάνουν στο πάρκο με το ασθενοφόρο;

A Θωρακικές συμπίεσεις

B Εμφυσήσεις διάσωσης

Γ Συμπιέσεις στην κοιλιά

## Ερωτηματολόγιο/δραστηριότητα για παιδιά (8-10 ετών)



Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς:

Το ερωτηματολόγιο μπορεί να συμπληρωθεί ως προκαταρκτικό τεστ (πριν από την προεκπαίδευση) της γνώσης των μαθητών (μεμονωμένα) και ως παρεπόμενο τεστ (μετά την προεκπαίδευση), για να διαπιστωθεί η απόκλιση ή ως αρχική δραστηριότητα με τα παιδιά σε ομάδα.

Οι πληροφορίες που παρέχονται, μαζί με αυτές που συλλέγονται με τον κατάλογο

ελέγχου παρατήρησης, θα δώσουν μια καλύτερη εικόνα για το τι έχουν μάθει τα παιδιά.

Το ερωτηματολόγιο είναι απλό και χρησιμοποιεί εικόνες. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν επίσης να διαβάσουν τις ερωτήσεις στην τάξη ή να εκτυπώσουν αντίτυπα του εργαλείου.

1. Ποιος είναι ο ευρωπαϊκός αριθμός τηλεφώνου έκτακτης ανάγκης;

A 112

B 118

Γ 911

Δ 115

2. Είναι ο ευρωπαϊκός αριθμός τηλεφώνου έκτακτης ανάγκης δωρεάν;

A Ναι

B Όχι

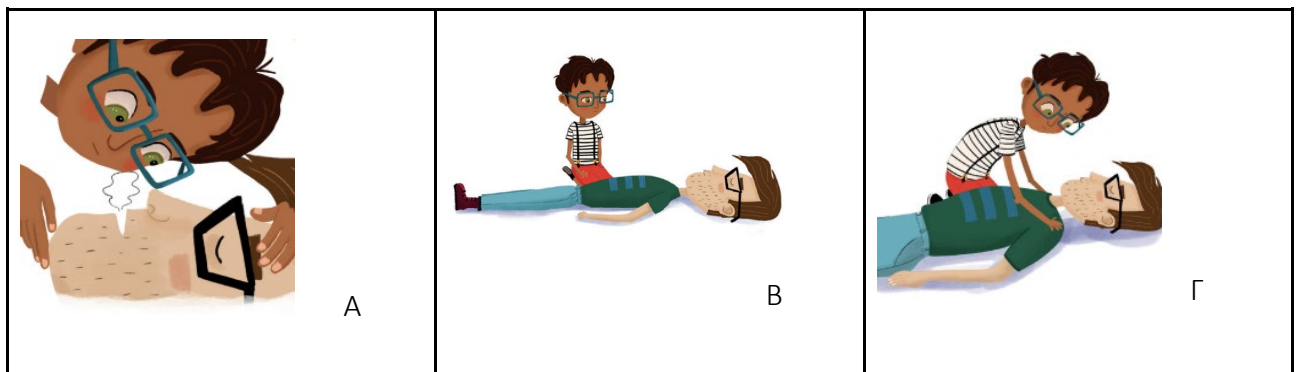
Γ Εξαρτάται από την εταιρεία σου

3. Βρίσκεσαι στο πάρκο με τους φίλους σου, βλέπεις έναν άνδρα να είναι πεσμένος κάτω και τον βοηθάς, αφού είναι ασφαλές για εσένα. Ποια είναι η πιο κατάλληλη ενέργεια; Βάλε τις ενέργειες σε σειρά από το 1 έως το 3.

A Ελέγχω για φυσιολογική αναπνοή **3**

B Γονατίζω δίπλα του **1**

Γ Ελέγχω για αντίδραση **2**



4. Τι κάνεις για να ελέγξεις αν ο άνδρας έχει τις αισθήσεις του;

A Χτυπάω τα χέρια μου.

**B Κουνάω απαλά τους ώμους του θύματος και τον ρωτώ δυνατά «Είσαι καλά;»**

Γ Χρησιμοποιώ τις αισθήσεις μου: βλέπω εάν ο θώρακας κινείται, αισθάνομαι την αναπνοή, ακούω την αναπνοή, αγγίζω τον θώρακα για να αισθανθώ αν κινείται ή όχι.

Δ Φωνάζω δυνατά



5. Ο άνδρας στο πάρκο δεν αντιδράει. Τι πρέπει να κάνεις τώρα;



Α Ζήτησε από κάποιον να καλέσει το 112 ή πάρε το κινητό σου τηλέφωνο και κάλεσε το 112 (αν έχεις κινητό τηλέφωνο).

Β Ζήτησε από κάποιον να καλέσει τους γονείς σου ή πάρε το κινητό σου τηλέφωνο και κάλεσε τον αριθμό των γονιών σου (αν έχεις κινητό τηλέφωνο).

Γ Κάλεσε βοήθεια φωνάζοντας δυνατά στο πάρκο.

Δ Ζήτησε από κάποιον να καλέσει το 100 ή πάρε το κινητό σου τηλέφωνο και κάλεσε το 100, (αν έχεις κινητό τηλέφωνο).

6. Ποιες πληροφορίες θα έδινες μιλώντας στο 112;



Α Το όνομα και το επώνυμό μου.

Β Λεπτομέρειες των ρούχων του.

Γ Πρώτα τους λέω τι συμβαίνει και πού βρίσκομαι για να μπορέσει το ασθενοφόρο να με βρει σύντομα.

7. Τι κάνεις ενώ καλείς το 112; Διάλεξε τη σωστή απάντηση

A Παραμένω με τον άνδρα που βοηθάω και ενεργοποιώ τη λειτουργία ανοικτής ακρόασης του τηλεφώνου μου.

B Μετακινούμαι στο πάρκο

Γ Κλείνω το τηλέφωνο

8. Ποια ενέργεια εφαρμόζουν οι διασώστες στον άνδρα, όταν φτάνουν στο πάρκο με το ασθενοφόρο;

A Θωρακικές συμπίεσεις

B Εμφυσέςεις διάσωσης

Γ Συμπιέσεις στην κοιλιά

## Κατάλογος παρατήρησης

Δρ. Μαρία Προδρόμου, Δρ. Μάριος Γεωργίου, Νικολέττα Πάλλη

Ο κατάλογος παρατήρησης αποσκοπεί στον έλεγχο των γνώσεων των μαθητών/μαθητριών πριν και μετά από την εφαρμογή της κατάρτισης LIFEFORCE σύμφωνα με τον Αλγόριθμο. Ο κατάλογος παρατήρησης βασίζεται στο **αρχείο αξιολόγησης BLS του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης**. Αυτός ο κατάλογος παρατήρησης αξιολογεί τις γνώσεις των μαθητών/μαθητριών πριν την εκπαίδευση, μετά την εκπαίδευση και έξι μήνες αργότερα, προκειμένου να εκτιμηθεί αν οι μαθητές/μαθήτριες αποκτούν τις κατάλληλες δεξιότητες (για παράδειγμα, αν οι μαθητές/μαθήτριες είναι σε θέση να ελέγχουν την ασφάλεια του περιβάλλοντος τόσο για τους ίδιους όσο για τους παρευρισκόμενους και το θύμα, αν είναι σε θέση να ελέγχουν την ανταπόκριση, να αξιολογούν την φυσιολογική αναπνοή, να καλούν τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, να ζητούν βοήθεια, να κάνουν σωστές θωρακικές συμπίεσεις, εμφυσέςεις διάσωσης, και να αναζητούν έναν απινιδωτή AED κ.λπ.)

Τα κριτήρια για τον έλεγχο των επιδόσεων των μαθητών/μαθητριών βασίστηκαν στην ταξινόμια του Bloom προκειμένου να αξιολογηθεί αν οι μαθητές/μαθήτριες **θυμούνται** (ανακαλούν γεγονότα και βασικές έννοιες), **κατανοούν** (εξηγούν ιδέες ή έννοιες), **εφαρμόζουν** (αν οι μαθητές/μαθήτριες είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν πληροφορίες σε νέες καταστάσεις), **αναλύουν** (συνδέουν τις ιδέες), **αξιολογούν** (αιτιολογούν μια θέση ή απόφαση) **δημιουργούν** (παράγουν νέα ή πρωτότυπη εργασία) σε κάθε βήμα του αλγόριθμου.

### **Αξιολόγηση πρακτικών δεξιοτήτων: LIFEFORCE αλγόριθμος BLS**

**Γνωστική αξιολόγηση:** Ο εκπαιδευτικός - με τη χρήση της ταξινόμιας του Bloom - θα αξιολογήσει αν οι μαθητές/μαθήτριες θυμούνται, κατανοούν, εφαρμόζουν, αναλύουν, αξιολογούν, δημιουργούν όπως τα παρακάτω παραδείγματα.

- **Οπτική αντίληψη** ( για παράδειγμα, αξιολογούν αν το περιβάλλον είναι ασφαλές, γνωρίζουν τι πρέπει να κοιτάξουν, να αισθανθούν ή να ακούσουν)
- **Ακουστική αντίληψη**
- **Μνήμη** (αν οι μαθητές/μαθήτριες είναι σε θέση να ανακαλέσουν τον αριθμό τηλεφώνου 112 )

- **Προσοχή** (εστιασμένη στην κλήση),
- **Κριτική σκέψη** (οι μαθητές/μαθήτριες γνωρίζουν για τις θωρακικές συμπιέσεις τη σημασία του κατάλληλου βάθους, του ρυθμού, της συχνότητας και της ελαχιστοποίησης των διακοπών)
- **Επικοινωνιακές δεξιότητες** (απαντούν κατάλληλα στις ερωτήσεις του τηλεφωνητή/της τηλεφωνήτριας)
- **Προσανατολισμός** (κατανοούν τον προσανατολισμό στο χώρο και τον προσανατολισμό τους σε σχέση με τον κίνδυνο)
- **Σωματογνωσία** (οι μαθητές/μαθήτριες αναγνωρίζουν πού βρίσκονται οι ώμοι ή πού βρίσκεται το πηγούνι)
- **Αυτορρύθμιση** (γνωρίζουν πώς να ρυθμίζουν-προσαρμόζουν τις κινήσεις τους κατά την εκτέλεση των σταδίων του αλγόριθμου)
- **Γλωσσικές δεξιότητες** (μπορούν να επικοινωνήσουν με μεγαλύτερους δίνοντας σχετικές πληροφορίες όπως όνομα, τοποθεσία, κατάσταση θύματος)

Με βάση αυτούς τους στόχους, δημιουργήθηκε ο ακόλουθος κατάλογος παρατήρησης για την αξιολόγηση των αντιληπτικών και γνωστικών δεξιοτήτων του μαθητή/της μαθήτριας (Borovnik Lesjak, Šorgo, Strnad, 2019, Monteiro, Ferraz, Rodrigues, 2021, Ringsted, Lippert, Hesselheldt, 2007, van Dawen, Vogt, Schröder, 2018, Wilks, Kanasa, Pendergast, Clark K., 2016).

ΕΝΟΤΗΤΑ Α: ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΕΝΑΡΙΟ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

1. Κατάλαβαν οι μαθητές/μαθήτριες το σενάριο;  Ναι  Όχι
2. Έχουν αναγνωρίσει ότι το άτομο χρειάζεται βοήθεια;  Ναι  Όχι
3. Αντίδραση του μαθητή/της μαθήτριας  Μάχη  Φυγή  Πάγωμα

ΕΝΟΤΗΤΑ Β: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Δεξιότητα	Ο υποψήφιος/Η υποψήφια	Πριν		Τέλος		Μετά	
		Επιτεύχθηκε		Επιτεύχθηκε		Επιτεύχθηκε	
		Ναι	Όχι	Ναι	Όχι	Ναι	Όχι
<b>Ασφάλεια</b>	<p>Διασφάλισε την <b>ασφάλεια</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- του διασώστη</li> <li>- του θύματος</li> <li>- των παρευρισκόμενων</li> </ul>						
<b>Έλεγχος αντίδρασης</b>	Κούνησε απαλά / άγγιξε τους ώμους και ρώτησε «Είσαι καλά;»						
<b>Έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής</b>	Έγειρε απαλά το κεφάλι του θύματος προς τα πίσω, ανασκηνώνοντας το πηγούνι για να ανοίξει ο αεραγωγός						
	<b>ΚΟΙΤΑΞΕ</b> αν ο θώρακας κινείται						
	<b>ΑΚΟΥΣΕ</b> για αναπνευστικούς ήχους						
	<b>ΑΙΣΘΑΝΘΗΚΕ</b> την ανάσα του θύματος στο μάγουλό του/της						
	Ρώτησε «Είναι αυτή φυσιολογική αναπνοή? Η είναι μόνο βήχας, βογγητό, ροχαλητό;»						

Δεξιότητα	Ο υποψήφιος/Η υποψήφια	Πριν		Τέλος		Μετά	
		Επιτεύχθηκε		Επιτεύχθηκε		Επιτεύχθηκε	
		Ναι	Όχι	Ναι	Όχι	Ναι	Όχι
Κλήση για βοήθεια	(Εάν το θύμα δεν αντιδρά ή/και δεν αναπνέει ή αναπνέει μη φυσιολογικά) Έμεινε με το θύμα ενώ καλούσε Κάλεσε το 112						
	Ενεργοποίησε τη λειτουργία ανοιχτής ακρόασης του τηλεφώνου						
	Είπε το όνομά του/της, την τοποθεσία του/της και τι συνέβη						
	Απάντησε στις ερωτήσεις που τέθηκαν στο τηλέφωνο						
	Δεν έκλεισε το τηλέφωνο						
	Έστειλε έναν βοηθό να φέρει έναν απινιδωτή, αν υπήρχε						
	Αν ήταν μόνος του/μόνη της, δεν άφησε το θύμα, αλλά ξεκίνησε ΚΑΡΠΑ						
	Τοποθέτησε τη βάση της παλάμης του/της στο κέντρο του θώρακα του θύματος						
	Τοποθέτησε την παλάμη του άλλου χεριού του/της πάνω από το πρώτο χέρι και έμπλεξε τα δάχτυλά του/της						
	Κράτησε τα χέρια του/της τεντωμένα πάνω από τον θώρακα του θύματος και πίεσε προς τα κάτω το στέρνο, 5-6 εκατοστά						
Θωρακικές συμπίεσεις	Μετά από κάθε συμπίεση, αποσυμπίεσε την πίεση στον θώρακα χωρίς να χάσει την επαφή μεταξύ των χεριών του/της και του στέρνου						
	Επανάλαβε με ρυθμό 100-120 συμπίεσεις ανά λεπτό						

Δεξιότητα	Ο υποψήφιος/Η υποψήφια	Πριν		Τέλος		Μετά	
		Επιτεύχθηκε		Επιτεύχθηκε		Επιτεύχθηκε	
		Ναι	Όχι	Ναι	Όχι	Ναι	Όχι
Ασφάλεια	Μπορεί ο μαθητής/η μαθήτρια να ανιχνεύσει (να ακούσει ή να δει) πιθανούς κινδύνους στο περιβάλλον του σεναρίου;						
	Μπορεί ο μαθητής/η μαθήτρια να λάβει υπόψη του τους κινδύνους πριν αποφασίσει να δράσει;						
	Ενεργεί ο μαθητής/η μαθήτρια αφού εξουδετερωθούν οι κίνδυνοι και το περιβάλλον είναι ασφαλές;						
Έλεγχος αντίδρασης	Κοίταξε ο μαθητής/η μαθήτρια αν το θύμα ανταποκρινόταν στα ερεθίσματα;						
	Άκουσε ο μαθητής/η μαθήτρια αν το θύμα ανταποκρινόταν στα ερεθίσματα;						
	Μπορεί ο μαθητής/η μαθήτρια να διαπιστώσει/αποφασίσει ότι το θύμα δεν αντιδρά;						
Έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής	Μπορεί ο μαθητής/η μαθήτρια να εντοπίσει τους ώμους;						
	Διαπιστώνει ο μαθητής/η μαθήτρια οπτικά αν το θύμα αναπνέει (ανύψωση του θώρακα);						
	Μπορεί ο μαθητής/η μαθήτρια να διακρίνει τους ήχους της αναπνοής από τους ήχους του περιβάλλοντος;						
Έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής	Μπορεί ο μαθητής/η μαθήτρια να προσδιορίσει τον τύπο της αναπνοής (φυσιολογική, γρήγορη, αργή, αγωνιώδης, θορυβώδης);						
	Μπορεί ο μαθητής/η μαθήτρια να διαπιστώσει ότι το θύμα αναπνέει φυσιολογικά;						
	Μπορεί ο μαθητής/η μαθήτρια να εντοπίσει το μέτωπο;						
Έλεγχος αντίδρασης	Μπορεί ο μαθητής/η μαθήτρια να εντοπίσει το πηγούνι;						

Δεξιότητα	Ο υποψήφιος/Η υποψήφια	Πριν		Τέλος		Μετά	
		Επιτεύχθηκε		Επιτεύχθηκε		Επιτεύχθηκε	
		Ναι	Όχι	Ναι	Όχι	Ναι	Όχι
<b>Κλήση για βοήθεια</b>	Μπορεί ο μαθητής/η μαθήτρια να ανακαλέσει τον αριθμό 112;						
	Μπορεί ο μαθητής/η μαθήτρια να περιγράψει πού βρίσκεται;						
	Μπορεί ο μαθητής/η μαθήτρια να περιγράψει την αλληλουχία των γεγονότων που συνέβησαν;						
	Μπορεί ο μαθητής/η μαθήτρια να περιγράψει την κατάσταση του θύματος;						
	Μπορεί ο μαθητής/η μαθήτρια να ακολουθήσει τους κανόνες διαλόγου με τον τηλεφωνητή/την τηλεφωνήτρια;						
	Μπορεί ο μαθητής/η μαθήτρια να κατανοήσει και είναι σε θέση να απαντήσει στις ερωτήσεις του τηλεφωνητή/της τηλεφωνήτριας;						
	Ζητά ο μαθητής/η μαθήτρια διευκρινίσεις αν δεν μπορεί να θυμηθεί μια οδηγία;						
	Μπορεί ο μαθητής/η μαθήτρια να εκτελέσει τις οδηγίες με τη σωστή σειρά;						
	Μπορεί ο μαθητής/η μαθήτρια να εντοπίσει το κέντρο του θώρακα του θύματος;						
	Μπορεί ο μαθητής/η μαθήτρια πώς να τοποθετεί τα χέρια του/της κατά τη διάρκεια των θωρακικών συμπιέσεων (τα χέρια τεντωμένα, τα δάχτυλα μπλεγμένα);						
<b>Θωρακικές συμπιέσεις</b>	Μπορεί ο μαθητής/η μαθήτρια να συγχρονίσει την κίνηση του σώματός του/της, ώστε να διατηρήσει ρυθμό 100-120 συμπιέσεων ανά λεπτό;						
	Μπορεί ο μαθητής/η μαθήτρια να θυμάται να εναλλάσσει τα στάδια των θωρακικών συμπιέσεων (30) και των εμφυσήσεων διάσωσης (2);						
	Κατανοεί ο μαθητής/η μαθήτρια την αλληλουχία των ενεργειών κατά τη διάρκεια των εμφυσήσεων (π.χ. ότι το άνοιγμα του αεραγωγού πρέπει να γίνεται πριν από τις εμφυσήσεις διάσωσης);						
	Μπορεί ο μαθητής/η μαθήτρια να αντιληφθεί ότι δεν ακολουθεί τη σωστή σειρά ενεργειών;						



## ΥΠΟΜΝΗΜΑ

Πριν από το μάθημα
Τέλος του μαθήματος
6 μήνες μετά το μάθημα

Οπτική και ακουστική αντίληψη
Μνήμη
Προσοχή
Κριτική σκέψη
Δεξιότητες επικοινωνίας
Προσανατολισμός
Σωματογνωσία
Αυτορρύθμιση
Γλωσσικές δεξιότητες

## Ρουμπρίκα για την αξιολόγηση των ενεργειών «αναγνώριση έκτακτης ανάγκης, κλήση για βοήθεια, διαχείριση της κλήσης και αλληλεπίδραση με το θύμα»

Η ρουμπρίκα είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο αξιολόγησης, που χρησιμοποιείται για την αυτοαξιολόγηση, τη συναξιολόγηση και τη δια-αξιολόγηση των επιδόσεων που αναπτύσσονται σε μια συγκεκριμένη κατάσταση (έργο, κατάρτιση κ.λπ.).

Η ρουμπρίκα αξιολόγησης χρησιμοποιείται όταν οι εκπαιδευτικοί θέλουν να παρουσιάσουν παραδείγματα από καλώς ή μη επαρκώς εκτελεσμένες ενέργειες, όταν θέλουν να απαριθμήσουν τα χαρακτηριστικά των αναμενόμενων ενεργειών και όταν θέλουν να ενθαρρύνουν την αξιολόγηση μεταξύ συμμαθητών/συμμαθητριών.

Για το λόγο αυτό, η κοινή χρήση της ρουμπρίκας στην τάξη βελτιώνει την ποιότητα της μάθησης και παρακινεί τους μαθητές και τις μαθήτριες να εργαστούν σωστά, βελτιώνει την αυτοαξιολόγηση, μειώνει το χρόνο που δαπανά ο/η εκπαιδευτικός για την αξιολόγηση, ευνοεί τη συμμετοχή των οικογενειών αφού οι γονείς γνωρίζουν τι περιμένουν οι εκπαιδευτικοί από τα παιδιά τους, προωθεί τη διδακτική συνέχεια και βελτιώνει την ποιότητα του σχολείου, καθώς εξασφαλίζει έναν αποτελεσματικό έλεγχο των επιπέδων μάθησης (αφού μπορώ εύκολα να ξέρω πού βρίσκομαι στην προοδευτική ροή από το υψηλό στο χαμηλό επίπεδο).

Οι ρουμπρίκες, λοιπόν, είναι εργαλεία για την αξιολόγηση σύνθετων επιδόσεων, όπως αυτές που απαιτούνται για την ανάπτυξη ενός προϊόντος, την επίλυση ενός προβλήματος, τη διεξαγωγή μιας προφορικής παρουσίασης, την κατασκευή ενός κειμένου ή μιας επικοινωνίας πολυμέσων. Η ονομασία χρησιμοποιείται σε αγγλόφωνα περιβάλλοντα, αλλά η προέλευση του όρου είναι λατινική. Στα λειτουργικά βιβλία, μάλιστα, ο όρος rubric αναφερόταν στο σύνολο των κανόνων που διέπουν τη διεξαγωγή των τελετών και οι οποίοι ήταν γραμμένοι με κόκκινο χρώμα (στα λατινικά ruber, εξ ου και rubric) για να διακρίνονται από τα κείμενα των προσευχών που έπρεπε να απαγγελθούν. Εξ ου και ο όρος ρουμπρίκα ως σύνολο κανόνων για την αξιολόγηση μιας επίδοσης.

Το πλαίσιο είναι η συνεχής αξιολόγηση και η διαμορφωτική αξιολόγηση, που επιτρέπουν στους μαθητές και στις μαθήτριες να δείξουν ότι μαθαίνουν, ενώ οι συνοπτικές αξιολογήσεις τους επιτρέπουν να δείξουν τι έχουν μάθει. Η συνεχής αξιολόγηση μπορεί να παρέχει έγκαιρες ενδείξεις για τις επιδόσεις των μαθητών/μαθητριών (αυτό επιτρέπει την ανταλλαγή

ανατροφοδότησης για τον εντοπισμό των προβλημάτων στα πρώτα τους στάδια), βοηθάει στη συμμετοχή και παρέχει στους μαθητές και στις μαθήτριες πολλές ευκαιρίες για να αποδείξουν την αφομοίωση της ύλης και να αποκτήσουν πρόσβαση στη γνώση. Επίσης, μειώνει το άγχος γύρω από τις εξετάσεις και είναι πιο ελκυστική.

Για τη δημιουργία μιας ρουμπρίκας είναι απαραίτητο να αναλυθεί μια επίδοση στα σημαντικά της στοιχεία και, για καθένα από αυτά, να προβλεφθεί ένας αυστηρός ορισμός των αναμενόμενων επιπέδων επίδοσης. Η ρουμπρίκα αποκτά τη μέγιστη αξία όταν σχεδιάζεται και κατασκευάζεται από κοινού με τους μαθητές, διότι αυτό τους επιτρέπει να κατανοήσουν ποια είναι τα στοιχεία που πρέπει να διατηρήσουν υπό έλεγχο και επιτρέπει να μοιραστούν τα κριτήρια και τις μεθόδους εργασίας που θα χρησιμοποιηθούν από τον εκπαιδευτικό κατά την αξιολόγηση.

Για το λόγο αυτό σχεδιάσαμε μια ρουμπρίκα για το έργο, που προορίζεται για:

- για *αξιολόγηση από ομότιμους* (οι μαθητές/μαθήτριες αξιολογούν τους μαθητές/τις μαθήτριες) για τα μεγαλύτερα παιδιά που συμμετέχουν στο πρόγραμμα (10 ετών).

Εάν οι μαθητές/μαθήτριες σας χρησιμοποιούν ρουμπρίκες και εσείς, ως εκπαιδευτικός, έχετε υιοθετήσει τις ρουμπρίκες ως συνήθη εργαλεία στη ρουτίνα της εργασίας σας, μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε και με μικρότερους μαθητές/μικρότερες μαθήτριες.

Αν είναι η πρώτη φορά, να θυμάστε ότι πρέπει να παρουσιάσετε τη ρουμπρίκα στους μαθητές και τις μαθήτριες σας πριν τη χρησιμοποιήσετε. Σε περίπτωση αμφιβολιών μπορείτε να παρακολουθήσετε το βίντεο σχετικά με τις ρουμπρίκες.

- για την *αξιολόγηση των μαθητών/μαθητριών* (από τον/την εκπαιδευτικό). Η ρουμπρίκα μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά τη διάρκεια της παρατήρησης από τους/τις εκπαιδευτικούς προκειμένου να δώσουν λεπτομερέστερη ανατροφοδότηση σχετικά με τις επιδόσεις των μαθητών/μαθητριών (και να εξηγήσουν πώς και πού πρέπει να βελτιωθούν).

Η ρουμπρίκα μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά τη διάρκεια της παρατήρησης. Είναι πάντα χρήσιμο να γνωρίζουν οι μαθητές/μαθήτριες τα επίπεδα απόδοσης σε μια συγκεκριμένη κατάσταση: η ρουμπρίκα είναι οργανωμένη με μια προοδευτική περιγραφή της συμπεριφοράς τους (από την καλύτερη απάντηση στην πιο αδύναμη).

Με αυτόν τον τρόπο, οι μαθητές/μαθήτριες μπορούν να κατανοήσουν τις απαντήσεις τους και το πώς να βελτιωθούν. Αν βρίσκονται στο υψηλότερο επίπεδο σε ένα στάδιο (Ασφάλεια), μπορεί να χρειάζονται βελτιώσεις σε ένα άλλο στάδιο (Έλεγχος αντίδρασης). Το όνομα του επιπέδου μπορεί να αλλάξει, αλλά πρέπει πάντα να είναι θετικό (όχι αρνητική μορφή ή κρίσεις). Η πρώτη γραμμή αναφέρεται σε μια αρχική δραστηριότητα, με στόχο την αναγνώριση της κατάστασης έκτακτης ανάγκης. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν σενάρια και κάρτες για να ξεκινήσουν μια συζήτηση: *Τι βλέπετε; Τι παρατηρείτε; Τι μπορεί να είναι επικίνδυνο; Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μόνο ένα μέρος των γραμμών/θεμάτων, ανάλογα με το τι παρατηρείτε και με την προσομοίωση ή την άσκηση στην οποία συμμετέχουν οι μαθητές/μαθήτριες.*





Το πιο σημαντικό πράγμα σε μια ρουμπρίκα είναι ο δυναμισμός, μπορείτε να βελτιωθείτε και να μετακινηθείτε από το ένα επίπεδο στο άλλο (στην πραγματικότητα, οι λέξεις είναι πάντα θετικές).

Επίπεδα των επιδόσεων (από το υψηλότερο προς το χαμηλότερο)					
Στάδια	Πλήρως	Μερικώς	Με μικρές δυσκολίες	Με βοήθεια	
<b>Αναγνώριση έκτακτης ανάγκης</b>	Ο μαθητής/η μαθήτρια καταλαβαίνει αμέσως και χωρίς τη βοήθεια κανενός ότι το άτομο χρειάζεται βοήθεια.	Ο μαθητής/η μαθήτρια καταλαβαίνει ότι το άτομο χρειάζεται βοήθεια, αλλά χρειάζεται λίγο χρόνο.	Ο μαθητής/η μαθήτρια δυσκολεύεται λίγο να καταλάβει ότι κάποιος χρειάζεται τη βοήθειά του/της.	Ο μαθητής/η μαθήτρια καταλαβαίνει ότι το άτομο χρειάζεται βοήθεια μόνο όταν κάποιος/κάποια το επισημαίνει.	
<b>Ασφάλεια</b>	Ο μαθητής/η μαθήτρια καταλαβαίνει αμέσως ότι η κατάσταση είναι ασφαλής, λαμβάνοντας υπόψη πρακτικά ζητήματα (αυτοκίνητα, ηλεκτρισμός, φωτιά, κ.λπ.).	Ο μαθητής/η μαθήτρια καταλαβαίνει ότι η κατάσταση είναι ασφαλής, προσωπικά, αλλά δεν καταλαβαίνει αν είναι το ίδιο ασφαλής για τους γύρω του/της και για το θύμα.	Ο μαθητής/η μαθήτρια δυσκολεύεται λίγο να καταλάβει ότι η κατάσταση είναι ασφαλής, καθώς δεν γνωρίζει ποια είναι τα πρακτικά ζητήματα που πρέπει να λάβει υπόψη (αυτοκίνητα, ηλεκτρισμός, φωτιά, κ.λπ.).	Ο μαθητής/η μαθήτρια καταλαβαίνει ότι η κατάσταση είναι ασφαλής μόνο όταν κάποιος/κάποια του/της λέει ότι είναι ασφαλής.	
<b>Έλεγχος αντίδρασης</b>	Ο μαθητής/η μαθήτρια ξέρει πώς να ενεργεί και έχει αυτοπεποίθηση. Οι 3 ενέργειες που κάνει εύκολα είναι: να γονατίσει δίπλα από το θύμα, να το κουνήσει ή να αγγίξει τον ώμο του και να ρωτήσει «Είσαι καλά;».	Ο μαθητής/η μαθήτρια ξέρει πώς να ενεργήσει, αλλά χρειάζεται λίγο χρόνο: για να γονατίσει δίπλα από το θύμα, να το κουνήσει ή να αγγίξει απαλά τον ώμο του και να ρωτήσει «Είσαι καλά;».	Ο μαθητής/η μαθήτρια δυσκολεύεται λίγο να θυμηθεί τι πρέπει να κάνει, δηλαδή να γονατίσει, να κουνήσει/αγγίξει τον ώμο του θύματος και δύσκολα θυμάται τι πρέπει να ρωτήσει το θύμα.	Ο μαθητής/η μαθήτρια ενεργεί μόνο όταν κάποιος/κάποια τον/την καθοδηγεί.	

Επίπεδα των επιδόσεων (από το υψηλότερο προς το χαμηλότερο)						
Στάδια	Πλήρως	Μερικώς	Με μικρές δυσκολίες	Με βοήθεια		
<b>Έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής</b>	Ο μαθητής/η μαθήτρια γνωρίζει πώς να τοποθετεί το ένα χέρι στο μέτωπο του θύματος και το άλλο χέρι με τα ακροδάχτυλα κάτω από το κόκαλο του πηγουνιού. Ξέρει πώς να γέρνει το κεφάλι προς τα πίσω ανασηκώνοντας το πηγούνι- πώς να κοιτάζει, να ακούει και να αισθάνεται την αναπνοή του θύματος και μετά από όχι περισσότερο από 10 δευτερόλεπτα καταλαβαίνει αν η αναπνοή είναι φυσιολογική.	Ο μαθητής/η μαθήτρια θυμάται πώς να τοποθετεί το χέρι και τα ακροδάχτυλα, αλλά στη συνέχεια δυσκολεύεται να προχωρήσει στην αξιολόγηση της αναπνοής και να αποφασίσει αν η αναπνοή είναι φυσιολογική.	Ο μαθητής/η μαθήτρια δυσκολεύεται λίγο να θυμηθεί τι πρέπει να κάνει, δύσκολα θυμάται πού ακριβώς να τοποθετήσει τα χέρια και να προχωρήσει.	Ο μαθητής/η μαθήτρια ενεργεί μόνο όταν κάποιος τον/την καθοδηγεί, λέγοντάς του/της πού να βάλει τα χέρια και τα ακροδάχτυλα, πώς να ανασηκώσει το πηγούνι και να γείρει το κεφάλι προς τα πίσω, για να ελέγξει τη φυσιολογική αναπνοή.		
<b>Κλήση για βοήθεια</b>	Ο μαθητής/η μαθήτρια παίρνει αμέσως το τηλέφωνο (ή ζητάει από κάποιον/κάποια να το κάνει) και καλεί τον αριθμό έκτακτης ανάγκης 112 μόνος/μόνη και αυτόνομα.	Ο μαθητής/η μαθήτρια θυμάται να πάρει το τηλέφωνο (ή να ζητήσει από κάποιον/κάποια να το κάνει) και να καλέσει τον αριθμό έκτακτης ανάγκης 112, αλλά δυσκολεύεται να θυμηθεί τον αριθμό.	Ο μαθητής/η μαθήτρια παίρνει το τηλέφωνο (ή ζητάει από κάποιον/κάποια να το κάνει) όσο πιο γρήγορα μπορεί και τελικά καλεί τον αριθμό 112 με λίγη προσπάθεια.	Ο μαθητής/η μαθήτρια παίρνει το τηλέφωνο (ή ζητάει από κάποιον/κάποια να το κάνει) μόλις κάποιος/κάποια τον/την ρωτήσει και του/της υπενθυμίσει τον αριθμό.		
<b>Διαχείριση κλήσεων</b>	Ο μαθητής/η μαθήτρια εξηγεί με σαφήνεια και ευκολία τι συμβαίνει, γονατίζει δίπλα από το θύμα και ενεργοποιεί την ανοικτή ακρόαση ή άλλη λειτουργία hands-free για να παραμείνει σε επαφή με τον τηλεφωνητή/την τηλεφωνήτρια.	Ο μαθητής/η μαθήτρια εξηγεί τι συμβαίνει όσο καλύτερα μπορεί, αλλά δεν θυμάται αμέσως να γονατίσει δίπλα από το θύμα και να ενεργοποιήσει την ανοικτή ακρόαση.	Ο μαθητής/η μαθήτρια δυσκολεύεται λίγο να εξηγήσει τι συμβαίνει και δεν θυμάται να ενεργοποιήσει τη λειτουργία ανοικτής ακρόασης.	Ο μαθητής/η μαθήτρια μπορεί να εξηγήσει τι συμβαίνει μόνο αν κάποιος/κάποια τον/την βοηθήσει να οργανώσει την ομιλία του/της.		





Επίπεδα των επιδόσεων (από το υψηλότερο προς το χαμηλότερο)				
Στάδια	Πλήρως	Μερικώς	Με μικρές δυσκολίες	Με βοήθεια
<b>Θωρακικές συμπίεσεις</b>	Ο μαθητής/η μαθήτρια γνωρίζει πώς να ενεργήσει και έχει αυτοπεποίθηση: γονατίζει δίπλα από το θύμα, τοποθετεί τα χέρια του/της στο κέντρο του θώρακα του θύματος με το ένα χέρι πάνω από το άλλο και τα δάχτυλα μπλεγμένα. Κρατάει τα χέρια τεντωμένα και τα πιέζει κάθετα προς τα κάτω βαθιά και γρήγορα.	Ο μαθητής/η μαθήτρια γνωρίζει πώς να ενεργήσει, αλλά χρειάζεται λίγο χρόνο: για να γονατίσει δίπλα από το θύμα και να τοποθετήσει σωστά τα χέρια στο στήθος του θύματος.	Ο μαθητής/η μαθήτρια δυσκολεύεται λίγο να θυμηθεί τι πρέπει να κάνει, δηλαδή να γονατίσει, να τοποθετήσει σωστά τα χέρια και να πιέσει το στήθος του θύματος- δύσκολα θυμάται πού και πώς να τοποθετήσει τα χέρια του/της.	Ο μαθητής/η μαθήτρια ενεργεί μόνο όταν κάποιος/κάποια τον/την καθοδηγεί.
<b>Εμφυσησεις διάσωσης</b>	Ο μαθητής/η μαθήτρια γνωρίζει πότε πρέπει να αρχίσει τις εμφυσησεις διάσωσης. Μπορεί να κλείσει το μαλακό μέρος της μύτης, χρησιμοποιώντας τον δείκτη και τον αντίχειρα του χεριού του/της που έχει βάλει στο μέτωπο του θύματος. Θυμάται εύκολα να ανασηκώσει το πηγούνι του θύματος με τα ακροδάχτυλα του άλλου χεριού.	Ο μαθητής/η μαθήτρια θυμάται πότε πρέπει να αρχίσει τις εμφυσησεις διάσωσης και πώς να το κάνει σωστά, αλλά στη συνέχεια δυσκολεύεται να προχωρήσει.	Ο μαθητής/η μαθήτρια δυσκολεύεται λίγο να θυμηθεί τι πρέπει να κάνει, δύσκολα θυμάται πού ακριβώς να βάλει τα χέρια και να προχωρήσει.	Ο μαθητής/η μαθήτρια ενεργεί μόνο όταν κάποιος/κάποια τον/την καθοδηγεί πού να βάλει τα χέρια, πώς να γείρει το κεφάλι και πώς να ανασηκώσει το πηγούνι.
<b>Αναζήτηση απινιδωτή</b>	Ο μαθητής/η μαθήτρια γνωρίζει ότι απαιτείται ένας απινιδωτής και τον αναζητά εύκολα σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα.	Ο μαθητής/η μαθήτρια δεν θυμάται καλά πού είναι τοποθετημένος ο απινιδωτής, αλλά τον αναζητά μετά από κάποιον δισταγμό.	Ο μαθητής/η μαθήτρια δυσκολεύεται να θυμηθεί τι είναι ο απινιδωτής και χρειάζεται χρόνο να σκεφτεί, πριν τον αναζητήσει.	Ο μαθητής/η μαθήτρια αναζητά τον απινιδωτή μόνο όταν κάποιος/κάποια του/της θυμίσει τι είναι και πού να τον βρει.

Βάλε σε κύκλο τη δήλωση που περιγράφει καλύτερα πόσο κατανόησε ο φίλος/η φίλη σου κάθε στάδιο του BLS.

Επίπεδα των επιδόσεων				
Στάδια	Πλήρως 	Μερικώς 	Με μικρές δυσκολίες 	Με βοήθεια 
Αναγνώριση έκτακτης ανάγκης	Ο φίλος/Η φίλη σου καταλαβαίνει <b>αμέσως</b> και <b>χωρίς τη βοήθεια</b> κανενός ότι το άτομο χρειάζεται βοήθεια.	Ο φίλος/Η φίλη σου καταλαβαίνει ότι το άτομο χρειάζεται βοήθεια, αλλά <b>χρειάζεται λίγο χρόνο</b> .	Ο φίλος/Η φίλη σου <b>δυσκολεύεται να</b> καταλάβει ότι κάποιος χρειάζεται βοήθεια.	Ο φίλος/Η φίλη σου καταλαβαίνει ότι το άτομο χρειάζεται βοήθεια <b>μόνο όταν του/της πουν ότι χρειάζεται</b> .
Ασφάλεια	Ο φίλος/Η φίλη σου καταλαβαίνει <b>αμέσως</b> ότι η κατάσταση είναι ασφαλής (δεν υπάρχουν κίνδυνοι από αυτοκίνητα, φωτιά, ηλεκτρισμό).	Ο φίλος/Η φίλη σου καταλαβαίνει ότι η κατάσταση είναι ασφαλής, <b>χωρίς να νοιάζεται για τους ανθρώπους γύρω του/της και για το θύμα</b> .	Ο φίλος/Η φίλη σου <b>δυσκολεύεται να</b> καταλάβει ότι η κατάσταση είναι ασφαλής για όλους.	Ο φίλος/Η φίλη σου καταλαβαίνει ότι η κατάσταση είναι <b>κάποιος του/της λέει ότι είναι</b> .
Έλεγχος αντίδρασης	Ο φίλος/Η φίλη σου ξέρει πώς να συμπεριφέρεται <b>με αυτοπεποίθηση</b> (γονατίζοντας στο πλάι, κουνώντας/αγγίζοντας απαλά τους ώμους, ρωτώντας «Είσαι καλά;»).	Ο φίλος/Η φίλη σου ξέρει πώς να δράσει, αλλά <b>χρειάζεται λίγο χρόνο</b> για να σκεφτεί.	Ο φίλος/Η φίλη σου <b>δυσκολεύεται να</b> θυμηθεί τι πρέπει να κάνει.	Ο φίλος/Η φίλη σου ενεργεί <b>μόνο όταν του/της δίνουν οδηγίες για το τι πρέπει να κάνει</b> .



Βάλτε σε κύκλο τη δήλωση που περιγράφει καλύτερα πόσο κατανόησε ο φίλος/η φίλη σου κάθε στάδιο του BLS.

		Επίπεδα των επιδόσεων			
Στάδια	Πλήρως 	Μερικώς 	Με μικρές δυσκολίες 	Με βοήθεια 	
Έλεγχος φυσιολογικής αναπνοής	Ο φίλος/Η φίλη σου γνωρίζει εύκολα πώς να τοποθετεί τα χέρια και πώς να βλέπει, να ακούει και να αισθάνεται την αναπνοή του θύματος για να καταλάβει αν η αναπνοή είναι φυσιολογική.	Ο φίλος/Η φίλη σου θυμάται πώς να τοποθετεί τα χέρια, αλλά δυσκολεύεται να προχωρήσει.	Ο φίλος/Η φίλη σου δυσκολεύεται να θυμηθεί τι πρέπει να κάνει.	Ο φίλος/Η φίλη σου ενεργεί μόνο όταν του/της πουν πώς να ελέγξει τη φυσιολογική αναπνοή.	
Κλήση για βοήθεια	Ο φίλος/Η φίλη σου παίρνει αμέσως το τηλέφωνο (ή ζητάει από κάποιον/κάποια να το κάνει) και καλεί αυτόνομα τον αριθμό έκτακτης ανάγκης 112.	Ο φίλος/Η φίλη σου θυμάται να πάρει το τηλέφωνο (ή να ζητήσει από κάποιον/κάποια να το κάνει), αλλά δυσκολεύεται να θυμηθεί τον αριθμό 112.	Ο φίλος/Η φίλη σου παίρνει το τηλέφωνο (ή ζητάει από κάποιον/κάποια να το κάνει) και σταματάει.	Ο φίλος/Η φίλη σου παίρνει το τηλέφωνο και καλεί το 112 (ή ζητάει από κάποιον/κάποια να το κάνει) μόνο όταν του/της το θυμίσουν.	
Διαχείριση κλήσεων	Ο φίλος/Η φίλη σου εξηγεί καθαρά και εύκολα τι συμβαίνει, γονατίζει δίπλα από το θύμα και ενεργοποιεί την ανοικτή ακρόαση.	Ο φίλος/Η φίλη σου εξηγεί τι συμβαίνει, αλλά ξεχνάει μερικά κομμάτια.	Ο φίλος/Η φίλη σου δυσκολεύεται να εξηγήσει τι συμβαίνει και δεν ενεργοποιεί την ανοικτή ακρόαση.	Ο φίλος/Η φίλη σου μπορεί να εξηγήσει τι συμβαίνει μόνο με τη βοήθεια άλλων ανθρώπων.	

Βάλε σε κύκλο τη δήλωση που περιγράφει καλύτερα πόσο κατανόησε ο φίλος/η φίλη σου κάθε στάδιο του BLS.

Επίπεδα των επιδόσεων				
Στάδια	Πλήρως 😊😊😊😊😊	Μερικώς 😊😊😊😊😊	Με μικρές δυσκολίες 😊😊😊😊😊	Με βοήθεια 😊😊😊😊😊
Θωρακικές συμπτώσεις	Ο φίλος/Η φίλη σου <b>ξέρει πώς να ενεργεί με αυτοπεποίθηση</b> (γωνατίζοντας δίπλα από το θύμα, τοποθετώντας τα χέρια στο κέντρο του θώρακα, κρατώντας τα χέρια τεντωμένα και πιέζοντας τα κάθετα προς τα κάτω βαθιά, γρήγορα).	Ο φίλος/Η φίλη σου <b>ξέρει πώς να δράσει, αλλά χρειάζεται λίγο χρόνο</b> . Οι πράξεις του/της δεν είναι άμεσες.	Ο φίλος/Η φίλη σου <b>δυσκολεύεται να θυμηθεί τι πρέπει να κάνει</b> .	Ο φίλος/Η φίλη σου <b>ενεργεί μόνο όταν του/της δίνουν οδηγίες για το τι πρέπει να κάνει</b> .
Εμφυσέςσεις διάσωσης	Ο φίλος/Η φίλη σου <b>ξέρει πότε να αρχίσει τις εμφυσέςσεις διάσωσης</b> .	Ο φίλος/Η φίλη σου <b>θυμάται πότε πρέπει να αρχίσει τις εμφυσέςσεις διάσωσης και πώς να το κάνει σωστά, αλλά με λίγο κόπο</b> .	Ο φίλος/Η φίλη σου <b>δυσκολεύεται να θυμηθεί τι πρέπει να κάνει</b> .	Ο φίλος/Η φίλη σου <b>ενεργεί μόνο όταν του/της δίνουν οδηγίες για το τι πρέπει να κάνει</b> .
Αναζήτηση απινιδωτή	Ο φίλος/Η φίλη σου <b>γνωρίζει ότι απαιτείται ένας απινιδωτής και τον αναζητά εύκολα</b> σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα.	Ο φίλος/Η φίλη σου <b>δεν θυμάται καλά πού μπορεί να είναι τοποθετημένος ο απινιδωτής, αλλά τον αναζητά μετά από λίγο χρόνο</b> .	Ο φίλος/Η φίλη σου <b>δυσκολεύεται να θυμηθεί τι είναι ένας απινιδωτής και χρειάζεται χρόνο για να σκεφτεί</b> .	Ο φίλος/Η φίλη σου <b>θυμάται τι είναι ο απινιδωτής και τον αναζητά μόνο όταν κάποιος του/της θυμίζει τι είναι και πού βρίσκεται</b> .

## Ημερολόγιο εκπαιδευτικού

Το ημερολόγιο είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο όσον αφορά την τεκμηρίωση.

Όταν οι εκπαιδευτικοί συμπληρώνουν το ημερολόγιο, μετά την εκπαιδευτική συνεδρία, είναι σε θέση να καταγράψουν τι συνέβη και γιατί, κάνοντας πολύτιμες σημειώσεις.

Το ημερολόγιο είναι ένα εργαλείο συλλογής δεδομένων, με πιο ελεύθερη μορφή, που χρησιμοποιείται κυρίως στη βιωματική παρατήρηση. Στο ημερολόγιο, το υποκείμενο περιγράφει, με τη μορφή ελεύθερης αφήγησης, όλες τις πληροφορίες που κρίνονται σχετικές με την έρευνα ή με την κατανόηση του γεγονότος που πρόκειται να αφηγηθεί. Είναι θεμελιώδους σημασίας ότι το ημερολόγιο δεν συντάσσεται με την πρόθεση να αναφέρει «αντικειμενικά» τα όσα συμβαίνουν, αλλά ότι, αντίθετα, αναφέρει, όσο το δυνατόν πιο πιστά, τόσο το γεγονός όσο και την οπτική γωνία του «αφηγητή-παρατηρητή».

Το να γράφετε ημερολόγιο είναι μια πολύ αρχαία μορφή έκφρασης και αναστοχασμού. Μπορούμε να εντοπίσουμε την προέλευσή της στην ανθρωπολογική έρευνα, η οποία παίρνει το όνομα εθνογραφική έρευνα. Αυτό το είδος έρευνας επιδιώκει να «κατανοήσει και να ερμηνεύσει την άποψη των ιθαγενών, αλλά και να περιγράψει όσα οι ιθαγενείς δεν γνωρίζουν».

Το ημερολόγιο, χρησιμοποιείται ευρέως από τους ερευνητές και τις ερευνήτριες ως ένα είδος «ταξιδιωτικής συντροφιάς».

Μπορεί να οριστεί ως ένα εργαλείο αυτοαναστοχασμού που μας επιτρέπει να καταγράψουμε την εμπειρία μας με στόχο την καλύτερη κατανόηση μιας δεδομένης κατάστασης (ένα έργο, μια δραστηριότητα στην τάξη κ.λπ.). Με άλλα λόγια, ανασυνθέτουμε την ιστορία μιας διαδικασίας που τελικά αποκτά νόημα καθώς το ημερολόγιο αφηγείται την εμπειρία στην πολυπλοκότητά της, από την πραγματολογική πλευρά (τι συνέβη) και τη συναισθηματική πλευρά (πώς ένιωσα). Στόχος λοιπόν είναι να βελτιώσουμε το έργο μας και την αποτελεσματικότητα των ενεργειών μας.

Η τήρηση ημερολογίου συμβάλλει στην ανάπτυξη διαφόρων δεξιοτήτων, όπως η παρατήρηση, η τεκμηρίωση, ο αναστοχασμός και η διατήρηση, ή η διάθεση ενός βιωματικού υλικού στο οποίο μπορεί να επιστρέψει κανείς αντανεκλαστικά για να αποκτήσει επίγνωση των δικών του εμπειριών και των ψυχικών βιωμάτων που τις συνοδεύουν. Αυτό θυμίζει το

έργο του Schön σχετικά με την επαγγελματική ανάπτυξη και τον αναστοχασμό (οι εκπαιδευτικοί ως αναστοχαστές επαγγελματίες).

Λόγω της ελεύθερης μορφής του εργαλείου και της ευκολίας χρήσης του, το ημερολόγιο μπορεί να υιοθετηθεί ως εργαλείο συλλογής δεδομένων σε διάφορα πλαίσια εκπαιδευτικής έρευνας. Μπορεί να συμπληρωθεί είτε από το διδακτικό προσωπικό είτε από τους μαθητές και τις μαθήτριες (δεν προτείνεται κάτω των 10-11 ετών, περίοδος κατά την οποία οι δεξιότητες αφήγησης ιστοριών επιτρέπουν τη σωστή ερμηνεία των χρονοδιαγραμμάτων).

Συνιστάται, λοιπόν, να το συμπληρώσετε κοντά στο μάθημα, για να παρέχετε ζωντανές πληροφορίες. Ο στόχος είναι να δοθεί ανατροφοδότηση και πληροφορίες σχετικά με το τι συνέβη στο μάθημα, από την άποψη των εκπαιδευτικών, όσον αφορά τη συμπεριφορά των μαθητών και των μαθητριών.

Για το πρόγραμμα, προτείνουμε αυτή τη μορφή τρισέλιδου ημερολογίου, βασισμένη σε πολύ απλές πληροφορίες:

- ένα εξώφυλλο με τον πίνακα που παρέχεται στην επόμενη σελίδα για την οργάνωση των πληροφοριών (όνομα, ηλικία μαθητών/μαθητριών, αριθμός μαθητών/μαθητριών, θέμα, ημέρα), όταν χρησιμοποιείται μετά από συγκεκριμένη χρονική περίοδο
- ένα περιγραφικό τμήμα (τι συνέβη) της αντίδρασης των μαθητών
- θετικές πτυχές που προέκυψαν (για να ανατρέξουμε σε αυτές τις πτυχές και να τις κάνουμε ένα είδος καλής πρακτικής)
- δυσκολίες (για να τις ξεπεράσουμε και να κάνουμε λίγες αλλαγές, για να βελτιώσουμε τη διαδικασία).

Ως εκπαιδευτικοί, ανάλογα με την προσωπική σας εμπειρία και το «στυλ» σας, μπορείτε να προσθέσετε γραμμές και θέματα ή στοιχεία όπως εικόνες, βίντεο ή πληροφορίες (π.χ. διάλογους). Σχεδιάσαμε ένα πολύ εύκολο εργαλείο, ώστε να χρησιμοποιείται σύντομα, εύκολα και να συλλέγει όλες τις βασικές πληροφορίες, προκειμένου να αναστοχαστούμε και να επιστρέψουμε στις κύριες πτυχές των δραστηριοτήτων που προωθήθηκαν και πραγματοποιήθηκαν στην τάξη. Για την καλύτερη κατανόηση του πλαισίου, προτείνουμε το αριστούργημα του Βίον «Μαθαίνοντας από την εμπειρία» (1962), το οποίο έχει μεταφραστεί ευρέως σε διάφορες γλώσσες.

### Ημερολόγιο εκπαιδευτικού

Γενικές πληροφορίες	
Όνομα εκπαιδευτικού	
Ημέρα, μήνας, έτος	
Ηλικία των μαθητών/μαθητριών	
Ο αριθμός των μαθητών/μαθητριών στην τάξη	
Θέμα διδασκαλίας	

1. Πείτε τι έγινε στη διάρκεια της διδασκαλίας όσον αφορά την αντίδραση των μαθητών/μαθητριών (π.χ. αν παρακολουθούσαν και συνεργάζονταν κ.λπ.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Ποια θετικά σημεία εντοπίσατε; (π.χ. σε ότι αφορά τις γνωστικές πτυχές, τη συναισθηματικές δεξιότητες κ.λπ.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Ποιες δυσκολίες παρατηρήσατε (π.χ. οι μαθητές/μαθήτριες δεν μπορούσαν να παρακολουθήσουν την εκπαίδευση, η εκπαίδευση ήταν πολύ απαιτητική, ήταν κουράζονταν);

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Σημειώσεις:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Βίντεο στην εκπαίδευση

Οι εικόνες και οι κινούμενες εικόνες χρησιμοποιούνται εδώ και πολύ καιρό για εκπαιδευτικούς σκοπούς, από συσκευές τύπου Viewmaster μέχρι τις πιο πρόσφατες λύσεις διαδικτυακής ροής σε ένα περιβάλλον πλούσιο σε κείμενο, όπου το περιεχόμενο είναι πάντα προσβάσιμο «ανά πάσα στιγμή και παντού» μέσω κινητών συσκευών, όπως τα smartphone. Οι εικόνες και τα βίντεο είναι αναμφίβολα το πιο διαδεδομένο μέσο μεταξύ των παιδιών και των νέων, λαμβάνοντας υπόψη τη διάδοση των εικόνων στην κοινωνία μας και τον ρόλο των οπτικών μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Instagram ή το TikTok (boyd, 2014).

Οι Asensio και Young εισήγαγαν ένα εννοιολογικό πλαίσιο που ονομάζεται «Three 'I's Framework» για την ανάλυση της χρήσης του βίντεο, περιγράφοντας την αλληλεπίδραση της Εικόνας, της Διαδραστικότητας και της Ολοκλήρωσης. Τα ψηφιακά βίντεο μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως διαδραστικό και ολοκληρωμένο εργαλείο, για παράδειγμα με ετικέτες επισήμανσης: φανταστείτε ένα βίντεο, στη διάρκειά του οποίου εμφανίζεται μια ομιλία ως επικάλυψη με μια ερώτηση, και ο θεατής μπορεί να απαντήσει και να μεταβεί σε άλλο τμήμα για να εργαστεί πάνω σε άλλες έννοιες. Ή, πάλι, ένα βίντεο με διαφορετικές στρατηγικές, όπως για παράδειγμα το «βιβλίο-παιχνίδι» όπου επιλέγετε την πορεία του πρωταγωνιστή/της πρωταγωνίστριας. Τα βίντεο και οι εικόνες μπορούν να διασυνδεθούν με υποστηρικτικά κείμενα, συνδέσμους κ.λπ. ως μέρος ενός «επαυξημένου μαθησιακού περιβάλλοντος».

Τα βίντεο έχουν πολύ ισχυρή σχέση με τα συναισθήματα, τη νόηση και τα λειτουργικά βήματα που οδηγούν σε μαθησιακές εμπειρίες: είναι ένας γρήγορος τρόπος να μάθεις πράγματα και συμπεριφορές, μπορείς να δείξεις καταστάσεις που δεν μεταφέρονται εύκολα στην τάξη, ενώ η οπτική απεικόνιση και η αναγνώριση υποστηρίζονται από βίντεο. Αν σκεφτούμε τη μάθηση, η «μάθηση μέσω μίμησης» είναι σίγουρα μέρος της μαθησιακής διαδικασίας των παιδιών και τα βίντεο αποτελούν ένα «μοντέλο» με την ιστορία και τους χαρακτήρες τους. Αυτό σημαίνει ότι οι εικόνες μπορούν να αποτελέσουν στήριγμα στην οπτικοποίηση και στην κατανόηση δύσκολων εννοιών και θεμάτων.

Επίσης, πάνω απ' όλα, η ικανότητα των βίντεο να αφηγούνται μια ιστορία με ισχυρό και συναισθηματικά ελκυστικό τρόπο είναι πολύ σημαντική: οι αφηγήσεις και η αφήγηση ιστοριών είναι πολύ ενδιαφέροντα θέματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη και να εξεταστούν διεξοδικά.

Μπορούμε, λοιπόν, να ορίσουμε τη χρήση των βίντεο στην εκπαίδευση και στο σχολικό περιβάλλον όχι ως καινοτομία, αλλά ως μια χρήσιμη στρατηγική. Για να το κατανοήσουμε μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το ακόλουθο σύστημα που περιλαμβάνει:

- την παιδαγωγική προσέγγιση, από την **εργαλειακή χρήση** των βίντεο (για την εξήγηση ενός φυσικού φαινομένου ή για να ξεκινήσει μια συζήτηση ή για τον αναστοχασμό σχετικά με μια είδηση κ.λπ.) έως την **κριτική χρήση** των βίντεο στην εκπαίδευση (για την υπογράμμιση των ειδικών γλωσσών ή για την κατανόηση των συνδέσεων μεταξύ των μέσων ενημέρωσης και του κοινωνικοοικονομικού συστήματος).
- τα «**στυλ**» διδασκαλίας. Είναι δυνατόν να εντοπίσουμε μια διπλή γνωστή πολικότητα: από τη μια πλευρά το **μεταδοτικό** στυλ, από την άλλη πλευρά συναντάμε το **συνεργατικό στυλ**, όπου το κέντρο της διαδικασίας μετακινείται στην κοινωνική κατασκευή της γνώσης. Σε αυτή την περίπτωση οι εκπαιδευτικοί γίνονται οδηγός και οι μαθητές/μαθήτριες αποτελούν μέρος μιας ομάδας εργασίας.

Τα βίντεο και οι εικόνες λοιπόν, μπορούν να προβληθούν με τέσσερις κύριους τρόπους, όταν αναφερόμαστε στο σχολείο, όπως αναφέρει το CREMIT σε μια ενδιαφέρουσα έρευνα που υποστηρίχθηκε από την Ευρωπαϊκή Ραδιοτηλεοπτική Ένωση:

1) ως **εργαλείο αναπαράστασης** (δηλαδή τα βίντεο κλιπ ως χρήσιμα εργαλεία για την οπτικοποίηση δύσκολων εννοιών με ευκολότερο τρόπο). Αυτή η προοπτική αποκαλύπτει το τι μπορούν να προσφέρουν τα βίντεο στις διαδικασίες διδασκαλίας και μάθησης και σχετικά με τα διδακτικά οφέλη των εικόνων, αλλά η μετάδοση του περιεχομένου εξακολουθεί να παραμένει ο στόχος των δραστηριοτήτων με βίντεο.

2) ως **φυσική γλώσσα** για τα παιδιά (δηλαδή τα βίντεο ως χρήσιμοι πόροι για την ενεργοποίηση της επικοινωνίας μεταξύ των παιδιών). Αυτό το προφίλ είναι πολύ κοντά στη δημιουργική χρήση που πρέπει να σχετίζεται με τα βίντεο, αλλά η προοπτική εξακολουθεί να είναι εργαλειακή. Δηλαδή, τα βίντεο είναι έγκυρα εργαλεία ικανά να αυξήσουν την επικοινωνία και την προσοχή μεταξύ των μαθητών/μαθητριών, αλλά δεν εξακολουθούν να αποτελούν αντικείμενο μαθησιακών δραστηριοτήτων.

3) ως **διδακτικό εργαλείο** (αποσπάσματα που χρησιμοποιούνται για την υποστήριξη παραδοσιακών μαθημάτων με έγγραφα, εικόνες και άλλες μορφές ως συμπληρωματικό



υλικό). Αυτό είναι το πιο παραδοσιακό προφίλ που σχετίζεται με τις οπτικοακουστικές εμπειρίες στο σχολείο, στο οποίο τα βίντεο θεωρούνται ως τεχνολογικά μέσα που υποστηρίζουν τα μαθήματα, όπως μια γραπτή σελίδα ή ένας γραφικός πίνακας.

4) ως **δημιουργική ευκαιρία** για ενεργητική μάθηση και δημιουργία μέσων, τα βίντεο είναι στη συνέχεια χρήσιμα για την υποστήριξη μιας προσέγγισης που βασίζεται στο παιχνίδι, όπου οι μαθητές/μαθήτριες είναι ενεργοί, και μπορούν να βοηθήσουν στον κριτικό προβληματισμό και την ανταλλαγή απόψεων στην τάξη.

Στο LIFEFORCE, τα βίντεο αποτελούν μέρος της κατάρτισης των εκπαιδευτικών στο γνωστικό αντικείμενο. Οι κάρτες είναι ένα ζωντανό μέσο (αναφορά στα σενάρια με εικόνες). Ο συνδυασμός μουσικής και τραγουδιών είναι όχημα για σύνθετα περιεχόμενα και για την εκμάθηση νέων στρατηγικών. Κατά κάποιον τρόπο, όλα τα προηγούμενα αντιπροσωπεύουν και τις τέσσερις ιδέες (εργαλείο αναπαράστασης, φυσική γλώσσα, διδακτικό εργαλείο και δημιουργική ευκαιρία).



## Video in education: a language and a tool

### Approaches and styles



The pedagogical approach: from the **instrumental use of videos** (to explain a physical phenomenon or to wake discussion or to reflect on a news etc.) to the **critical use** of videos in education (to underline the specific languages or to grasp the connections between the media and the socio-economic system).

The teaching “styles”: on one side the **transmissive style**; on the other side we find the **collaborative style**, where the centre of the process moves to the social construction of knowledge.

### Ideas on video in education

As a **representational tool** (i.e. video clips as useful **tools for visualizing difficult concepts** in an easier way).

This perspective reveals a consciousness about what videos can bring into the teaching and learning processes and about the didactical benefits of images, but the transmission of content still remains the aim of the activities with videos.



As a **natural language for children** (i.e. videos as useful resources for activating communication between children).

This profile is very close to the creative use that should be related to videos, but the perspective is still instrumental. That is to say, videos are valid tools able to increase communication and attention among pupils, but they are not still the object of learning activities.



### Interactivity and integration

**Asensio and Young** have introduced a conceptual framework called the “Three ‘I’s Framework” for analysing the use of video, describing the interplay of **Image, Interactivity and Integration**.

Digital videos can be used as an **interactive and integrated tool**, for example with the tagging resources: imagine a video and during it a bubble speech appears with a question and the viewer can answer and move to another section to work on other concepts.

Or, again videos with **different strategies**, as for example the “game-book” where you choose the path of the protagonist.

Videos and images can be interlinked with supporting texts, links as part of an “**augmented learning environment**”.



As a **didactical tool** (clips used for supporting traditional lessons with documents, images and other formats as complementary materials). This is the most traditional profile related to audiovisual experiences at school, in which videos are considered as technological instruments supporting lessons, like a written page or a graphic table.

As a **creative opportunity for active learning** and media making, videos are then useful supporting a playing-based approach, where pupils are active, and they can help critical reflections and sharing in the classroom



Σχήμα 1 Το βίντεο στην εκπαίδευση: μια γλώσσα και ένα εργαλείο

## Βιβλιογραφία

1. Bion, W.R. (1962a). Learning from Experience. Lahnam: Jason Aronson, 2004.
2. Borovnik Lesjak V, Šorgo A, Strnad M. Development, validation and assessment of the test on knowledge about basic life support and use of automated external defibrillator among schoolchildren. *Scandinavian journal of trauma, resuscitation and emergency medicine* 2019; 27: 114.
3. Le Boterf, G. (2010). Costruire le competenze individuali e collettive. Agire e riuscire con competenza. Le risposte a 100 domande. Guida: Napoli.
4. Hyland, Terry. (2006). Competence, Knowledge and Education. *Journal of Philosophy of Education*. 27. 57 - 68. 10.1111/j.1467-9752.1993.tb00297.x.
5. Monteiro MdLRBP, Ferraz AIB, Rodrigues FMP. *ASSESSMENT OF KNOWLEDGE AND SELF EFFICACY BEFORE AND AFTER TEACHING BASIC LIFE SUPPORT TO SCHOOLCHILDREN*. *Revista Paulista de Pediatria* 2021; 39: e2019143.
6. Ringsted C, Lippert F, Hesselfeldt R, et al. *Assessment of Advanced Life Support competence when combining different test methods--reliability and validity*. *Resuscitation* 2007; 75: 153–60.
7. Van Dawen J, Vogt L, Schröder H, et al. *The role of a checklist for assessing the quality of basic life support performance: an observational cohort study*. *Scandinavian Journal of Trauma, Resuscitation and Emergency Medicine* 2018; 26: 96.
8. Wilks J, Kanasa H, Pendergast D, Clark K. *Emergency response readiness for primary school children*. *Australian health review : a publication of the Australian Hospital Association* 2016; 40: 357–63.
9. Schön D (1983). *The Reflective Practitioner: How professionals think in action*. London: Temple Smith, 1983.
10. boyd, d. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
11. Asensio M., Young C., Little R. and Cuttle M. (2004) *The click and go decision tool: towards inclusive and accessible visual literacies*, Networked Learning Conference 2004, 5-7 April 2004, Lancaster, UK.
12. CREMIT [www.cremmit.it](http://www.cremmit.it) (Research Center on Media Education, Innovation and Technology)







# lifeforce

KIDS  
SAVE  
LIVES



Ελληνική Εταιρεία  
Επείγουσας  
Προνοσοκομειακής  
Φροντίδας



UNIKLINIK  
KÖLN



Italian  
Resuscitation  
Council

