

Ψυχική Ανθεκτικότητα

Συνοπτικός Πίνακας Δραστηριοτήτων

Τίτλος	Στόχοι	Σύνοψη	Αξιολόγηση και Αναστοχασμός
Σώμα και Αισθήματα	<ul style="list-style-type: none"> Αυτό-συνειδητότητα Δημιουργικότητα Επικοινωνιακές Δεξιότητες Αυτορρύθμιση <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα ενθαρρύνει τους μαθητές να επικεντρωθούν στα συναισθήματά τους προκειμένου να αναγνωρίσουν και να τα εκφράσουν σαφώς. Επιπλέον, ενισχύει την ικανότητά τους να ρυθμίζουν και να διαχειρίζονται ακόμη και δύσκολες συγκινήσεις.	Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να προσδιορίσουν με σαφήνεια τα συναισθήματα καθώς και το πού βρίσκονται στο ανθρώπινο σώμα και ποιες εκφράσεις σχετίζονται με αυτά.
Η διαφήμιση των 30 δευτερολέπτων	<ul style="list-style-type: none"> Αυτο-συνειδητότητα Αυτό-Παρουσίαση Δημιουργικότητα Επικοινωνία <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Αυτή η Ατομική Δραστηριότητα ζητά από τους μαθητές να εξετάσουν πώς παρουσιάζονται στον κόσμο και να δημιουργήσουν μια δημιουργική «διαφήμιση» ή / και μια παρουσίαση που ενσωματώνει τα βασικά πλεονεκτήματα και τις καλύτερες δεξιότητες τους.	Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα προβληματιστούν όσον αφορά τη θετική εκπροσώπηση που έχουν αναπτύξει για τους σκοπούς της δραστηριότητας και πώς μπορούν να εφαρμόσουν κάποιες από τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει για τους εαυτούς τους, καθώς αντιμετωπίζουν τις επερχόμενες προκλήσεις στη ζωή τους.
Δημιουργική Άσκηση	<ul style="list-style-type: none"> Αυτορρύθμιση Αυτό-Παρουσίαση Δημιουργικότητα Ομαδικότητα Αφοσίωση <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα ενθαρρύνει τους μαθητές να επανεξετάσουν τις αντιλήψεις τους σχετικά με το τι σημαίνει σωματική δραστηριότητα για 'αυτούς και να δημιουργήσουν κάποιες εφευρετικές ιδέες για εναλλακτικές μορφές άσκησης, που θα μπορούσαν να ενσωματωθούν στις καθημερινές τους συνήθειες.	Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα έχουν αναδιαμορφώσει την ιδέα της φυσικής δραστηριότητας και θα έχουν λάβει υπόψιν τους πώς η τακτική σωματική δραστηριότητα επηρεάζει τη σωματική και ψυχική τους ευεξία.
Τι συμβαίνει σε αυτή την εικόνα	<ul style="list-style-type: none"> Δημιουργικότητα Κριτική Σκέψη Λήψη Αποφάσεων/Επίλυση Προβλημάτων <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα περιλαμβάνει τους μαθητές να παρέχουν μια σειρά από δημιουργικές εξηγήσεις για μια σειρά από περίεργες και διαφορετικές εικόνες, με τη σειρά τους ενισχύοντας την ικανότητά τους να σκέπτονται με ευελιξία και δημιουργικότητα όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα και αντιξοότητες.	Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να έχουν μια ευρύτερη προοπτική για τις καταστάσεις που προκύπτουν στη ζωή τους. Θα διαπιστώσουν ότι καμία κατάσταση δεν έχει ποτέ μια εξήγηση και ότι υπάρχει μεγάλη αξία στο να αφιερώσουμε χρόνο για να σκεφτούμε κάθε κατάσταση από μια σειρά από διαφορετικές οπτικές γωνίες.
Μποτιλιάρισμα	<ul style="list-style-type: none"> Αυτορρύθμιση Κριτική Σκέψη Λήψη Αποφάσεων/Επίλυση Προβλημάτων Ομαδικότητα Επικοινωνία Αφοσίωση <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα είναι παρόμοιο με το παιχνίδι του ανθρώπινου σκάκι, το οποίο απαιτεί οι συμμετέχοντες να επικοινωνούν με σαφήνεια και αποτελεσματικότητα μεταξύ τους, προκειμένου να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα.	Αυτή η δραστηριότητα θα βοηθήσει στην αύξηση της ικανότητας των μαθητών να εργαστούν ως μέρος μιας συνεκτικής ομάδας και να γνωστοποιήσουν τις επιθυμίες τους με έναν σαφή και συνοπτικό τρόπο.

<p>Σωσιβία Λέμβος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Κριτική Σκέψη • Αυτο-συνειδητότητα • Αυτό-Παρουσίαση • Επικοινωνιακές Δεξιότητες • Λήψη Αποφάσεων • Ομαδικότητα <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή η διαδραστική Ομαδική Δραστηριότητα ζητά από τους μαθητές να λάβουν δύσκολες αποφάσεις σε ομαδική προσπάθεια, καθώς και να υπερασπιστούν την κατάλληλη θέση τους και να δώσουν ένα νόημα σε μια σημαντική συζήτηση.</p>	<p>Στο τέλος της δραστηριότητας, οι μαθητές θα έχουν ασκήσει την ικανότητά τους να υποστηρίξουν τον εαυτό τους, καθώς και να γνωρίζουν τις δυσκολίες, όσον αφορά τις αποφάσεις που λαμβάνονται σε ομάδες</p>
<p>Μαγνητικά Πεδία</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Αυτορρύθμιση • Κριτική Σκέψη • Επίλυση Προβλημάτων • Ομαδικότητα • Διαπραγμάτευση <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα απαιτεί από τους μαθητές να δουλεύουν καλά σε μια ομάδα για να επιτύχουν έναν κοινό στόχο. Προκειμένου να επιτύχουν τον στόχο τους, πρέπει να προβληματιστούν και να συζητήσουν μαζί για να βρουν την καταλληλότερη λύση. Εάν ένας τους αποτύχει, όλοι αποτυγχάνουν.</p>	<p>Μετά από αυτή τη δραστηριότητα, οι μαθητές θα έχουν καλύτερη κατανόηση της σημασίας της ομαδικής εργασίας για την επίτευξη ενός κοινού στόχου, καθώς επίσης και της επιτυχούς ομαδικής εργασίας που σχετίζεται με την προσωπική τους επιτυχία.</p>
<p>Σταυροδρόμι</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Επικοινωνιακές Δεξιότητες • Επίλυση Προβλημάτων • Ομαδικότητα • Διαπραγμάτευση <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή η ενεργητική Ομαδική Δραστηριότητα απαιτεί από τους μαθητές να εμπιστεύονται ο ένας τον άλλον καθώς και να βρίσκουν δημιουργικούς τρόπους μη λεκτικής επικοινωνίας προκειμένου να επιτευχθεί ένας κοινός στόχος. Παρέχει επίσης την ευκαιρία να ανακαλύψουν και να βιώσουν τις αισθήσεις τους με έναν νέο τρόπο.</p>	<p>Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα γνωρίζουν πώς να ξεπεράσουν τα εμπόδια χρησιμοποιώντας μη λεκτική επικοινωνία, να εργάζονται σε ομάδες και να εμπιστεύονται ο ένας τον άλλον, καθώς και πώς να χρησιμοποιούν όλες τις αισθήσεις τους με δημιουργικό τρόπο.</p>
<p>Πίνακες Ιστοριών</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Δημιουργικότητα • Κριτική Σκέψη • Λήψη Αποφάσεων/ Επίλυση Προβλημάτων • Ομαδικότητα • Επικοινωνία • Συναισθηματική Νοημοσύνη <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή η Ομαδική Δραστηριότητα περιλαμβάνει τους μαθητές να διαθέτουν ένα δύσκολο σενάριο που πρέπει να επιλύσουν ως ομάδα χρησιμοποιώντας τη μέθοδο επίλυσης προβλημάτων storyboard.</p>	<p>Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές θα έχουν αναπτύξει την ικανότητά τους να βλέπουν τυχόν προβλήματα που ενδέχεται να βιώνουν στη ζωή τους, με πιο ανοιχτό τρόπο. Επιπλέον, θα είναι πιο έμπειροι στον προσδιορισμό των ενεργειών που απαιτούνται για την επίτευξη ικανοποιητικών συμπερασμάτων σε αυτά τα προβλήματα.</p>
<p>Θετικές Λύσεις</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Επίλυση Προβλημάτων • Κριτική Σκέψη • Θετικές Αντιδράσεις • Δεξιότητες Προβληματισμού <p><u>Επίπεδο Δυσκολίας:</u> Ενδιάμεσο</p>	<p>Αυτή η Δραστηριότητα για το σπίτι καλεί τους μαθητές να εκφράσουν κριτική για το πώς θα αντιδρούν σε δύσκολες καταστάσεις, καθώς και για το πώς οι διάφορες αντιδράσεις μπορεί να προκαλέσουν διαφορετικά αποτελέσματα για αυτούς.</p>	<p>Μετά τη διεξαγωγή της εργασίας, οι μαθητές θα γνωρίζουν τις επιπτώσεις που έχει η προσωπική τους άποψη και οι αντιδράσεις τους στα αποτελέσματα δύσκολων καταστάσεων. Επιπλέον, θα έχουν τη δυνατότητα να προβληματιστούν, πριν αντιδράσουν σε δύσκολες περιστάσεις.</p>

Δραστηριότητες Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Τίτλος Δραστηριότητας:		Σώμα και Αισθήματα
Διάρκεια:		(45 λεπτά)
Τύπος Δραστηριότητας:	Ατομικό	
Επίπεδο Δυσκολίας:	Ενδιάμεσο	
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναπτύξουν οι μαθητές την αίσθηση της αυτο-συνειδητότητας , ενθαρρύνοντάς τους να εστιάσουν στα συναισθήματά τους. • Προώθηση δημιουργικής προσέγγισης. • Να προσαρμόζονται καλύτερα στη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων και των κακών συναισθημάτων, καθώς και στην επικοινωνία τους με άλλους ανθρώπους. • Να αναπτύξουν αυτορρύθμιση όσον αφορά την εμφάνιση και τη διαχείριση των συναισθημάτων τους. 	
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ψαλίδια • Χρωματιστοί υπογραμμιστείς • Χρωματισμένα άσπρα κομμάτια χαρτί <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Πρώτον, οι μαθητές, συλλέγουν εκφράσεις που περιλαμβάνουν αισθήσεις ως προετοιμασία. Στη συνέχεια, οι μαθητές χωρίζουν ξεχωριστά το σχήμα ενός ατόμου που εκφράζει ένα συναίσθημα, όπως ο θυμός, ο φόβος, η θλίψη, η έκπληξη ή η ευτυχία κλπ.</p> <p>Ζητήστε τους να δείξουν το μέρος του σώματος, το οποίο συνδέεται με</p>	

	<p>το δεδομένο συναίσθημα.</p> <p>Μπορείτε να τους βοηθήσετε να ανακαλύψετε ποιο συναίσθημα μπορεί να συνδεθεί με το οποίο μέρος του σώματος θέτοντας ερωτήσεις, π.χ. "Πού βλέπουμε θυμό σε κάποιον;" ή "Τι μοιάζει ο θυμός με εσάς;".</p> <p>Έτσι, οι μαθητές μαθαίνουν να συνδέουν τα συναισθήματα με μια φυσική / φυσιολογική απόκριση, π.χ. ο θυμός με το σφιχτό χέρι, πηδώντας πάνω και κάτω όταν χαίρονται, έντονα ανοιχτά μάτια όταν εκπλαγούν ή σφιχτά κλειστά μάτια όταν φοβούνται.</p> <p>Επιπλέον, δώστε τους οδηγίες να χρωματίσουν αυτά τα σχήματα χρησιμοποιώντας διαφορετικά χρώματα για να εκφράσουν διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις. Έτσι, εντοπίζουν τα μέρη του σώματος που επηρεάζονται από ένα συναίσθημα που βασίζεται σε ένα χρώμα, καθώς και αναθέτουν ένα χρώμα στα διαφορετικά συναισθήματα. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να εξηγήσουν στην ομάδα τα συναισθήματα που έχουν σχεδιάσει στις εικόνες τους, καθώς και για το νόημα των διαφορετικών χρωμάτων και το συναίσθημα που εκφράζουν. Τελικά, πείτε τους να κάνουν αυτοπροσωπογραφία. Έτσι, η τεχνική γίνεται πιο προσωπική, καθώς χρησιμοποιούν τα δικά τους σχέδια. Η δραστηριότητα λειτουργεί καλύτερα με μαθητές από διαφορετικό υπόβαθρο και διαφορετικές γλωσσικές δεξιότητες.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Στο τέλος, πρέπει να διεξαχθεί αξιολόγηση και προβληματισμός, ρωτώντας από τους μαθητές τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Πώς αισθανθήκατε να συνδέετε μέρη του σώματος με συναισθήματα; - Πώς νομίζετε ότι τα συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν τη ζωή σας; - Θεωρήσατε ότι η δραστηριότητα αυτή είναι χρήσιμη / ευεργετική; <p>Γιατί;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Θα συνιστούσατε αυτή την άσκηση σε άλλους; Παρακαλώ εξηγήστε γιατί. <p>Οι ερωτήσεις πρέπει να ανοίξουν μια σύντομη συζήτηση σχετικά με τα συναισθήματα μεταξύ των μαθητών, στην οποία συζητείται η σημασία</p>

	τους.
--	-------

Αναφορά:

Guidelines for EUMOSCHOOL implementation as a holistic approach to Early School Leaving (2015).

Authors: A. Biondo, A. Alessi, R. Schiralli, U. Mariani, M. Mari, F. Mencaroni, M. Pontani, O. Agaidyan, O. Duzgun, Z. Vastag, V. Suhajda, Z. Y. Dogan, D. Arati, B. Yurtseven, G. Agyuz, M. Kovacs, A.S. Vacaretu R.G. Gavris-Pascu, I.E. Mihacea, C. Pop, A. Ahmed Shafi, R. Pritchard, S. Templeton.

Τίτλος Δραστηριότητας:		Η Διαφήμιση των 30 Δευτερολέπτων
Διάρκεια:		(45 λεπτά)
Τύπος Δραστηριότητας:	Ατομική	
Επίπεδο Δυσκολίας:	Ενδιάμεσο	
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναπτυχθεί η αίσθηση της αυτό-συνειδητότητας του μαθητή, ενθαρρύνοντάς τον να επικεντρωθεί στα βασικά χαρακτηριστικά και τα χαρακτηριστικά που τον κάνουν αυτόν που είναι, καθώς και στους τομείς που μπορεί να χρειαστεί να εργαστούν και να αναπτυχθούν. • Να βελτιωθούν οι ικανότητες αυτό-παρουσίασης των μαθητών προωθώντας μια βαθύτερη εξέταση, του τρόπου με τον οποίο, προσεγγίζουν το περιβάλλον τους και τους ανθρώπους μέσα σε αυτό. • Να βελτιωθεί η αποτελεσματικότητα της γραπτής και προφορικής επικοινωνίας των μαθητών • Να ενθαρρυνθεί και να αξιοποιηθεί η δημιουργικότητα των μαθητών δίνοντάς τους την ευκαιρία για διάφορα και καινοτόμα μέσα έκφρασης μέσω της προσωπικής τους διαφήμισης. 	

Οδηγίες:**Υλικά:**

- Το φύλλο εργασίας των 30 δευτερολέπτων (παράρτημα)
- Στυλό/Μολύβι

Διαδικασία Εφαρμογής:

Οι μαθητές λαμβάνουν το φύλλο εργασίας "Η διαφήμισή των 30 δευτερολέπτων" και ζητούν να σχεδιάσουν τη δική τους διαφήμιση 30 δευτερολέπτων. Αυτή η διαφήμιση πρέπει να ενσωματώνει τον τρόπο με τον οποίο σκέφτονται τον εαυτό τους ως άτομο και την εικόνα που επιθυμούν να προβάλλουν σε άλλους. (Για να προσθέσετε μια επιπλέον δόση δημιουργικότητας στο έργο, θα μπορούσαμε να ζητήσουμε από τους μαθητές να απαντήσουν σε ένα ιδιόμορφο κριτήριο για το άτομο μέσα στη διαφήμιση, π.χ. "Αν ήμουν ζώο, θα ήμουν ..." ή "Η διάσημη προσωπικότητα, παρελθόν ή παρόν, Είμαι πολύ παρόμοια με..... Μοιάζω πολύ με..... γιατί").

Με την ολοκλήρωση της διαφήμισής τους, οι μαθητές στη συνέχεια καλούνται να παρουσιάσουν τη διαφήμισή τους μπροστά στους συμμαθητές τους. Μπορούν να επιλέξουν να επωφεληθούν μια ποικιλία βοηθημάτων (στηρίγματα, συνοδευτικά μουσικά ή ηχητικά εφέ κ.λπ.), προκειμένου να προσθέσει χρώμα και ζωντάνια στο τελικό προϊόν.

Εναλλακτική λύση:

Για να εξασφαλιστεί ότι οι μαθητές θα ασχοληθούν σοβαρά με τη δραστηριότητα και θα βοηθήσουν τους μαθητές που φοβούνται ότι δεν θα αισθάνονται άνετα με την υπερβολική αυτοπροβολή: Οι μαθητές μπορούν να συνεργάζονται και να ανταλλάσσουν τη διαφήμισή τους με αυτή του συνεργάτη τους. Οι μαθητές υποχρεούνται στη συνέχεια να παρουσιάσουν τη διαφήμιση του συνεργάτη τους στους συμμαθητές τους, σύμφωνα με το περίγραμμα που σχεδιάστηκε στο φύλλο εργασίας.

<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Μετά την υλοποίηση της δραστηριότητας, αφιερώστε λίγο χρόνο για να την συζητήσετε και να την αξιολογήσετε με τους μαθητές, π.χ. σολ. θέτοντας τα ακόλουθα ερωτήματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Πώς αισθανθήκατε που έπρεπε να συλλάβετε τις καλύτερες δεξιότητες σας σε 30 δευτερόλεπτα; - Αν έπρεπε να επαναλάβετε τη δραστηριότητα, υπάρχει κάποια πτυχή της διαφήμισής σας που θα αλλάζατε; Εάν ναι, γιατί; - Γιατί νομίζετε ότι αυτή η δραστηριότητα είναι σημαντική; - Ποιο είναι το κύριο σημείο που έχετε μάθει από την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας; <p>Δώστε στους μαθητές αρκετό περιθώριο για να εκφράσουν και να συζητήσουν τις εντυπώσεις και τα συναισθήματά τους. Μπορεί να τους δώσετε κάποιο χρόνο να προβληματιστούν πρώτα ξεχωριστά, πριν μοιραστούν τις απόψεις τους με την ομάδα.</p>
--	---

Αξιολόγηση:

Adapted from Boniwell, I. & Ryan, L. (2012) *Personal Well-being Lessons for Secondary Schools: Positive Psychology in Action for 11 to 14-year olds*. Berkshire, UK: Open University Press.

Τίτλος Δραστηριότητας: Δημιουργική Άσκηση	
Διάρκεια: (45 λεπτά)	
Τύπος Δραστηριότητας:	Ατομική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Ενδιάμεσο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να γίνει κατανοητή η σημασία της άσκησης και της σωματικής δραστηριότητας. • Να προωθηθεί μια δημιουργική προσέγγιση της άσκησης και της σωματικής άσκησης με την ανταλλαγή ιδεών και με το εύρος των δραστηριοτήτων που μπορούν να θεωρηθούν ως άσκηση. • Να παραχθεί μια σειρά διαφορετικών στρατηγικών άσκησης που μπορούν να βοηθήσουν τους νέους στην αυτορρύθμιση. • Να δοθεί στους μαθητές η ευκαιρία να εργαστούν στις δεξιότητές τους, περιγράφοντας τα αποτελέσματα της επικοινωνιακής τους συζήτησης στους συμμαθητές τους.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Χαρτί • Στυλό • Οποιοδήποτε υλικό που σχετίζεται με τις ασκήσεις που θα προταθούν <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Οι μαθητές θα λάβουν ορισμένες εισαγωγικές πληροφορίες σχετικά με τη νευροεπιστήμη της άσκησης και την ευεργετική επίδραση που μπορεί να αποδώσει στην ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται και να ρυθμίζει τα συναισθήματά του.</p> <p>Αφιερώστε λίγο χρόνο για να εξηγήσετε στους μαθητές / συμμετέχοντες ότι η άσκηση έρχεται σε πολλές μορφές και παραλλαγές, οι οποίες μπορούν να αποφέρουν σημαντικά οφέλη στην υγεία μας. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει στους νέους ηλικίας μεταξύ 5-17 ετών να συμμετέχουν καθημερινά τουλάχιστον 60 λεπτά μέτριας έντασης</p>

σωματικής δραστηριότητας. Όλη η δραστηριότητα στην οποία συμμετέχει, πέραν αυτής της προτεινόμενης των 60 λεπτών, έχει αποδειχθεί ότι αποφέρει πρόσθετα οφέλη για τον συμμετέχοντα.

Μερικά από τα γνωστά οφέλη της συμμετοχής στα συνιστώμενα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας σε καθημερινή βάση περιλαμβάνουν:

- Μια σταθερή απελευθέρωση των ενδορφινών, μια φυσική «νιώθω καλά» χημική ουσία / ορμόνη που συμβάλλει στην τόνωση της διάθεσης των νέων και τους δίνει τη δυνατότητα να αντιμετωπίσουν καλύτερα το άγχος / τον πόνο.
- Μείωση των επιπέδων κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες
- Βελτιωμένη θετικότητα του σώματος
- Βελτιωμένη ποιότητα ύπνου

Εκτός από αυτά τα φυσικά οφέλη, η συμμετοχή σε άσκηση και ομαδικό άθλημα κατά τα εφηβικά χρόνια έχει επίσης συνδεθεί με την ενίσχυση της εμπιστοσύνης, της αυτοπεποίθησης και των ικανοτήτων επίλυσης προβλημάτων, καθώς και τη μείωση των εμπειριών κοινωνικής απομόνωσης (Eime, Young, Harvey Charity & Payne, 2013, Jewett, Sabiston, Brunet, O'Loughlin, Scarapicchia & O'Loughlin, 2014).

Στη συνέχεια, η πλειοψηφία των μαθητών θα μάθει και θα δείξει μια σειρά από πιο συμβατικές μορφές άσκησης, όπως το ποδόσφαιρο, το κολύμπι και το τζόκινγκ. Αυτή η δραστηριότητα σκοπεύει να βοηθήσει τους μαθητές να εξετάσουν την άσκηση από μια διαφορετική οπτική γωνία και να δείξουν ότι μπορεί να σημαίνει πολλά διαφορετικά πράγματα, σε διαφορετικούς ανθρώπους.

Η τάξη πρέπει να χωριστεί σε μικρές ομάδες των 3 ή 4 ατόμων και να ενθαρρυνθεί να παράγει πολλούς διαφορετικούς τύπους περιεργών ή ασυνήθιστων μορφών σωματικής δραστηριότητας που μπορούν να συμμετάσχουν για να τους βοηθήσουν να μπουν / παραμείνουν σε φόρμα. Οι μαθητές θα πρέπει να παροτρύνονται να είναι όσο το δυνατόν πιο καινοτόμοι όσον αφορά τις εκτιμήσεις τους (π.χ. χούλα, τραμπολίνο,

	<p>αναρρίχηση σε βράχο, καγιάκ, frisbee).</p> <p>Όλες οι προτάσεις πρέπει να οργανωθούν σε ένα χάρτη μυαλού ή ένα διάγραμμα αράχνης και να τα παρουσιάσουν στους συμμαθητές τους. Αυτές οι παρουσιάσεις μπορούν να αποτελέσουν πηγή έμπνευσης για τους συμμαθητές. Όταν έχουν γίνει όλες οι παρουσιάσεις, οι μαθητές καλούνται να επιλέξουν τα 2/3 των δραστηριοτήτων που προτείνονται είτε από τους ίδιους είτε από τους συμμαθητές τους για δειγματοληψία κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας. Οι μαθητές θα πρέπει να τεκμηριώσουν την πρόοδό τους με όποιο τρόπο αισθάνονται ότι περιγράφουν καλύτερα την εμπειρία τους από τις επιλεγμένες δραστηριότητες (ημερολόγιο δραστηριοτήτων / ημερολόγιο, blog post, φωτογραφίες ή vlog (video blog)).</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Μετά την υλοποίηση της δραστηριότητας, αφιερώστε λίγο χρόνο για να την συζητήσετε και να την αξιολογήσετε με τους μαθητές, π.χ. θέτοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ποια ήταν η αγαπημένη δραστηριότητα που δοκιμάσατε κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας; - Πώς αισθανθήκατε ολοκληρώνοντας μια νέα σωματική δραστηριότητα που δεν είχατε δοκιμάσει πριν; - Θα επιμείνετε σε οποιαδήποτε από τις νέες δραστηριότητες που έχετε δει στην προηγούμενη εβδομάδα; Εάν ναι, γιατί; - Ποιες είναι οι επιπτώσεις, αν υπάρχουν, στη σωματική σας δραστηριότητα από τη διάθεσή σας ή από τη συναισθηματική κατάσταση; <p>Δώστε στους μαθητές αρκετό περιθώριο να εκφράσουν και να συζητήσουν τις εντυπώσεις και τα συναισθήματά τους. Μπορεί να τους δώσετε κάποιο χρόνο να προβληματιστούν πρώτα ξεχωριστά, προτού μοιραστούν τις απόψεις τους στην ομάδα.</p>

Αναφορά:

Adapted from Boniwell, I. & Ryan, L. (2012) *Personal Well-being Lessons for Secondary Schools: Positive Psychology in Action for 11 to 14-year olds*. Berkshire, UK: Open University Press

Τίτλος Δραστηριότητας: Τι συμβαίνει σε αυτήν την Εικόνα?	
Διάρκεια: (45 λεπτά)	
Τύπος Δραστηριότητας:	Ομαδική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Ενδιάμεσο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να ενθαρρυνθούν οι μαθητές ώστε να εξετάζουν καταστάσεις με διαφορετικούς τρόπους, υπενθυμίζοντας ότι υπάρχουν περισσότεροι από ένας τρόποι να εξετάσουμε μια κατάσταση, ένα πρόβλημα ή μια πρόκληση. • Προώθηση της δημιουργικότητας και προτροπή των μαθητών να βλέπουν καταστάσεις από διαφορετικές οπτικές γωνίες. • Ομαδική εργασία: Να αυξηθεί η ικανότητα των ατόμων να λαμβάνουν υπόψη τις προτάσεις άλλων, να εργάζονται αρμονικά ως μέρος ενός ζεύγους / ομάδας και να συνεργάζονται για την επίτευξη επιθυμητών αποτελεσμάτων.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Φύλλο εργασίας "ΤΣΣΑΤΕ" Εκτυπώστε το ή μπορείτε να εμφανίσετε την εικόνα μέσω οθόνης / προβολέα στην τάξη. • Φύλλο επεξηγήσεων "ΤΣΣΑΤΕ" • Στυλό και χαρτί <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Κάθε μαθητής θα λάβει ένα αντίγραφο του φύλλου εργασίας "ΤΣΣΑΤΕ". Αυτό το φύλλο εργασίας θα περιέχει μια εικόνα (ή μια επιλογή) διαφορούμενων ή περίεργων εικόνων, οι οποίες δεν θα είναι άμεσα αυτονόητες.</p> <p>Οι μαθητές θα ενθαρρυνθούν να εργαστούν σε ζεύγη για να αποφασίσουν τρεις εναλλακτικές εξηγήσεις για την εικόνα που τους παρουσιάζεται. Είναι σημαντικό να ενθαρρύνετε τους μαθητές να παρουσιάσουν εξηγήσεις, οι οποίες είναι δημιουργικές και παραμένουν</p>

	<p>επίσης εύλογες.</p> <p>Αφού κατέληξαν στις τρεις εξηγήσεις ανά εικόνα, κάθε ζευγάρι των μαθητών θα μοιραστεί τις σκέψεις με τους συνομηλίκους τους. Με την ολοκλήρωση της ανταλλαγής ιδεών, ο υπεύθυνος θα καθοδηγήσει μια ομαδική συζήτηση σχετικά με την αξία της ευέλικτης σκέψης, ανοίγοντας νέες δυνατότητες και λύσεις στα ζητήματα που μπορεί να προκύψουν στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, αξιολογήστε και αναλύστε την με τους μαθητές. Μπορείτε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τι μάθατε από την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας; - Πώς επηρεάζει αυτή η δραστηριότητα την προσέγγισή σας στις καταστάσεις που προχωρούν; <ul style="list-style-type: none"> - Τι μάθατε από την άσκηση αυτής της δραστηριότητας με έναν συνεργάτη σε αντίθεση με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας και μόνο;

Αναφορά:

Photo used with the permission of the photographer Tinatin Kiguradze

Further images suitable for use in this exercise may be accessed from the New York Times' "What's Going On In This Picture?" column at the following link:

<https://www.nytimes.com/column/learning-whats-going-on-in-this-picture>

Τι Συμβαίνει Σε Αυτή Την Εικόνα? Ασκησιολόγιο



Photo by Tinatin Kiguradze

Τι Συμβαίνει Σε Αυτή Την Εικόνα? Ασκησιολόγιο Απαντήσεις
(Η φωτογραφία τραβήχτηκε από τους NY Times / Άσκηση Τι Συμβαίνει Σε Αυτή Την Εικόνα?)

Ένα από τα δεκάδες ζώα που έχουν δραπετεύσει εν μέσω πλημμυρών στον κύριο ζωολογικό κήπο στην Τιφλίδα της Γεωργίας, ένας ιπποπόταμος απομακρύνθηκε από επικίνδυνα νερά την Κυριακή.

Ο Neil MacFarquhar γράφει:

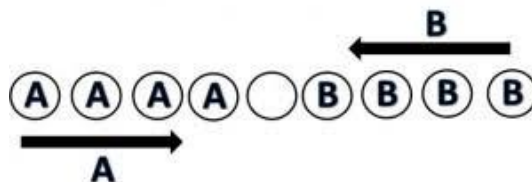
Ένα δυνατό ρεύμα που περνά μέσα από σημεία του κέντρου της Τιφλίδας μετατράπηκε σε έναν οργισμένο χείμαρρο και ξεχείλισε μετά από έντονες βροχές το βράδυ του Σαββάτου, σύμφωνα με τοπικές ειδήσεις.

Εικόνες από την πόλη υπογράμμισαν την αναρχία. Κάποιος έδειξε ότι οι άνθρωποι έβοσκαν έναν ιπποπόταμο κατά μήκος ενός δρόμου πνιγμένου από λάσπη, αφού είχε πληγεί από ένα βελάκι ηρεμιστικό. Άλλοι αποκάλυπταν τα πτώματα των ζώων εν μέσω των συντριμμιών των ναυαγίων των αυτοκινήτων και των κτιρίων.

Tinatin Kiguradze - Φωτογράφος.

Τίτλος Δραστηριότητας: Μποτιλιάρισμα	
Διάρκεια: (45 λεπτά)	
Τύπος Δραστηριότητας:	Ομαδική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Μεσαίο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να βελτιωθεί η ικανότητα του μαθητή να καθοδηγεί και να επικοινωνεί με άλλους με σαφή και συνοπτικό τρόπο • Να ενισχυθεί η ικανότητα να εργάζεται ως μέλος μιας ομάδας που προσπαθεί να επιτύχει έναν κοινό στόχο • Να παρουσιαστεί στους μαθητές ένα δύσκολο ζήτημα που απαιτεί από αυτούς να εξετάσουν μια ποικιλία προσεγγίσεων και να σκέφτονται με ευελιξία προκειμένου να επιλύσουν το πρόβλημα. • Να καλλιεργηθεί και να αυξηθεί η αυτορρύθμιση, η κριτική σκέψη, οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, η ομαδική εργασία, η επικοινωνία και η δέσμευση.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Πέτρα που θα χρησιμοποιηθεί ως πάτημα / δείκτες δαπέδου (μπορεί να είναι κατασκευασμένες από έγχρωμη κάρτα ή χαρτί) ομοιόμορφες σε μέγεθος και αρκετά μεγάλες ώστε το άτομο να μπορεί να σταθεί και με τα δύο πόδια (Αριθμός ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας). <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Αυτή η δραστηριότητα είναι παρόμοια με ένα παιχνίδι του ανθρώπινου σκάκι και απαιτεί οι συμμετέχοντες να επικοινωνούν με σαφήνεια και συνέπεια μεταξύ τους, προκειμένου να επιτύχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Απαιτεί έναν μονό αριθμό συμμετεχόντων (μέχρι 20 άτομα) και έναν δείκτη για κάθε άτομο, συν ένα πρόσθετο δείκτη.</p> <p>Η ομάδα χωρίζεται σε δύο υποομάδες (A & B). Κάθε ομάδα πρέπει να ευθυγραμμιστεί η μία πίσω από τη άλλη (ένα άτομο ανά δείκτη) και να</p>

αντιμετωπίσει την άλλη ομάδα που είναι διατεταγμένη στην ίδια ευθεία διαμόρφωση (ένα άτομο ανά δείκτη). Οι δύο γραμμές χωρίζονται από έναν ελεύθερο δείκτη δαπέδου μεταξύ των δύο γραμμών, όπως στην παρακάτω εικόνα (παρακάτω παράδειγμα περιλαμβάνει οκτώ



συμμετέχοντες):

Σκοπός της δραστηριότητας:

Για να πάρετε την πλευρά A προς την πλευρά B και την πλευρά B προς την πλευρά A, και οι δύο ομάδες πρέπει να βλέπουν την ίδια κατεύθυνση με την έναρξη της δραστηριότητας (δηλαδή πλευρά A από τα αριστερά προς τα δεξιά και πλευρά B από τα δεξιά προς τα αριστερά)

Κανόνες:

- Δεν κινούνται προς τα πίσω.
- Ένα άτομο μπορεί να προχωρήσει μόνο σε ένα κενό χώρο
- Ένα άτομο δεν μπορεί να περάσει πάνω από τον συμπαίκτη του
- Μόνο ένα άτομο μπορεί να μετακινηθεί κάθε φορά
- Ένα άτομο ανά δείκτη, χωρίς να μπερδεύονται.

Εάν κάποιος από τους παραπάνω κανόνες δεν τηρηθεί, η ομάδα πρέπει να κάνει επανεκκίνηση της δραστηριότητας.

SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, αξιολογήστε και αναλύστε την με τους μαθητές. Μπορείτε να ρωτήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ποιες συγκεκριμένες πτυχές του έργου θεωρήσατε ευκολότερες / πιο δύσκολες; - Μπορείτε να σκεφτείτε τυχόν στρατηγικές / πρακτικές που θα μπορούσαν να διευκολύνουν τη δραστηριότητα; - Περιγράψτε την εμπειρία της δράσης ως μέλους μιας ομάδας που εργάζεται για έναν κοινό στόχο. - Τι νομίζετε ότι ήταν το πιο σημαντικό σημείο μάθησης που αποκτήσατε από αυτή τη δραστηριότητα;
--	---

Τίτλος Δραστηριότητας:	Σωσίβια Λέμβος
Διάρκεια:	(45 λεπτά)
Τύπος Δραστηριότητας:	Ομαδική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Μεσαίο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να ενθαρρυνθούν οι συμμετέχοντες να σκεφτούν κριτικά τις ιδιότητες και τις αξίες τους. • Να αναπτυχθεί η αίσθηση της αυτό-συνειδητότητας των μαθητών, ενθαρρύνοντάς τους να εστιάσουν στα βασικά χαρακτηριστικά τους. • Να βελτιώσουν τις δεξιότητες αυτό-παρουσίασης των μαθητών. • Να δοθεί στους μαθητές η ευκαιρία να εξασκήσουν την ομαδική εργασία.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u> N/A</p> <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u> Διαχωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες, με 6-8 άτομα ανά ομάδα. Δώστε στον κάθε συμμετέχοντα ένα χαρακτήρα και ζητήστε από αυτόν να παίξει σοβαρά το ρόλο του. Κάθε ομάδα κάθεται σε μια βάρκα στη μέση του ωκεανού. Υπάρχει μια τρύπα στο σκάφος και το νερό έρχεται μέσα. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν για τις θετικές / αρνητικές ιδιότητες του ρόλου τους και τις δυνάμεις / αδυναμίες τους για 5 λεπτά. Για να σωθούν οι άλλοι, ένα άτομο πρέπει να φύγει από το σκάφος. Κάθε ομάδα παίρνει 10 λεπτά για να αποφασίσει ποιο άτομο θα πρέπει να φύγει. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, όλοι πρέπει να παραμείνουν στο χαρακτήρα που τους έχει δοθεί, να υπερασπιστούν τον</p>

	<p>χαρακτήρα τους και να ενημερώσουν τους άλλους γιατί πρέπει να μείνουν στη βάρκα.</p> <p>Πέντε λεπτά αργότερα, χύνεται περισσότερο νερό και άλλο άτομο πρέπει να φύγει από τη βάρκα ... αυτό συνεχίζεται μέχρι να μείνει μόνο ένα άτομο.</p> <p>Προτάσεις για χαρακτήρες:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Γιατρός - Έγκυος γυναίκα - Κλέφτης - Καθηγητής Χημείας (Ηλικία 67) - Αστυνομικός - Μοντέλο (20 ετών) - Ηθοποιός (30 ετών) - Καμπίνα οδηγού κ.λπ. <p>Μπορούν ακόμη και να είναι οικογένεια ή φίλοι.</p> <p>Μπορείτε επίσης να δώσετε στους χαρακτήρες θετικές και αρνητικές ιδιότητες, π.χ. ένας οδηγός καμπίνας που είναι εκπαιδευμένος ναυαγοσώστης ή ιερέας, ο οποίος ήταν αλκοολικός παλαιότερα κ.λπ.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, συζητήστε και αξιολογήστε την τους μαθητές. Μπορείτε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ποιος έφυγε πρώτος και γιατί; - Πώς πήγε η συζήτηση για το σκάφος; - Πώς ήταν η ατμόσφαιρα; - Πώς αισθανθήκατε όταν φύγατε από τη βάρκα; - Πώς αισθανθήκατε αν μείνατε στη βάρκα; - Τι είδους επιχειρήματα χρησιμοποιήσατε; - Το άτομο που αφήνει το σκάφος είναι "λιγότερο πολύτιμο" από τους άλλους; - Πιστεύετε ότι οι ιδιότητές σας μπορούν να σας βοηθήσουν κατά

	τη διάρκεια της πραγματικής σας ζωής; Πώς?
--	--

Αναφορά:

Developed by the SUCCESS project partners for the purpose of the training package

Τίτλος Δραστηριότητας:	Μαγνητικά Πεδία
Διάρκεια:	(45 λεπτά)
Τύπος Δραστηριότητας:	Ομαδική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Μεσαίο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να βοηθήσει τους ανθρώπους να ρυθμίζουν τον εαυτό τους όταν επιλύουν ένα περίπλοκο έργο. • Να ενισχυθεί η ικανότητα της κριτικής σκέψης και της επίλυσης προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν στην καθημερινή ζωή. • Να βελτιωθεί η ικανότητα ομαδικής εργασίας και διαπραγμάτευσης για να βρεθεί η καταλληλότερη λύση για καθημερινά θέματα.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Κοντάρι/πάσσαλος • Κορδόνι/σπάγκος • Κομμάτι ξύλου, μήκους περίπου 1 - 1,5 μέτρων • Στρώματα <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Τοποθετήστε 3 πασσάλους σε ένα τρίγωνο με ένα σχοινί τεντωμένο μεταξύ τους, περίπου 1,2 μ. επάνω από το έδαφος. Το τρίγωνο πρέπει να είναι αρκετά μεγάλο ώστε να υπάρχει χώρος για όλους τους συμμετέχοντες μέσα σε αυτό. Τα στρώματα πρέπει να τοποθετηθούν γύρω από το τρίγωνο, αποτρέποντας έτσι τους τραυματισμούς, σε περίπτωση πτώσης των συμμετεχόντων. Θα χρειαστεί ένα κομμάτι ξύλου μήκους περίπου 1-1,5 μέτρο.</p> <p>Όλοι αρχίζουν μέσα στο τρίγωνο, με στόχο, να βγουν έξω από αυτό. Η διαφυγή από αυτό, πρέπει να γίνει, με υπέρβαση των</p>

SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills

	<p>σχοινιών. Εάν κάποιος αγγίξει τις σχοινιά ή τα μέρη ανάμεσα στα σχοινιά και στο έδαφος, όλοι πρέπει να γυρίσουν πίσω στο τρίγωνο και να ξεκινήσουν από την αρχή. Η σανίδα είναι το μόνο αντικείμενο, το οποίο μπορεί να περάσει κάτω από τις χορδές.</p> <p>Σημειώστε ότι η απομάκρυνση όλων είναι αρκετά δύσκολη και αν τα παιδιά δεν είναι ακόμα κοινωνικοποιημένα, η ομάδα μπορεί να επικεντρωθεί στο ποιος φταίει για μια ενδεχόμενη αποτυχία, παρά να φτάσει σε μια κατάλληλη λύση για να βγάλει όλους έξω το τρίγωνο. Σε περίπτωση που συμβεί αυτό, η δραστηριότητα είναι ανεπιτυχής και πρέπει να σταματήσει.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Παρακολουθήστε την αξιολόγηση της δραστηριότητας με τους μαθητές. Μπορείτε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Τι σου άρεσε σε αυτήν δραστηριότητα; - Πώς ένιωσες όταν έφυγες από το τρίγωνο; - Γιατί η ομαδική εργασία και οι διαπραγματεύσεις είναι σημαντικές / χρήσιμες στην καθημερινή σας ζωή; <p>Εάν η δραστηριότητα ήταν ανεπιτυχής, ίσως να τους ενθαρρύνετε να αναλογιστούν γιατί συνέβη αυτό και τι πρέπει να γίνει διαφορετικά την επόμενη φορά.</p>

Αναφορά:

Developed by the SUCCESS project partners for the purpose of the training package.

Τίτλος Δραστηριότητας: Περνώντας τον Αυτοκινητόδρομο	
Διάρκεια: (45 λεπτά)	
Τύπος Δραστηριότητας:	Ομαδική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Μεσαίο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να συνεργάζονται και να εμπιστεύονται ο ένας τον άλλο προκειμένου να ξεπεράσουν τα εμπόδια χρησιμοποιώντας τη μη λεκτική επικοινωνία. • Να επιτρέπεται στους συμμετέχοντες να επιλύουν προβλήματα και να λαμβάνουν τη σωστή απόφαση. • Να βελτιωθούν οι ικανότητες ομαδικής εργασίας των μαθητών και η ικανότητα να συμμετέχουν και να διαπραγματεύονται με άλλους.
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Δεμένα Μάτια • Καρέκλες ως Εμπόδια • Χαρτί <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Προετοιμάστε μερικές κάρτες γράφοντας μεμονωμένες λέξεις ή σχεδιάστε τες στο χαρτί.</p> <p>Χωρίστε τους μαθητές σε ζεύγη, κάθε ζεύγος αποτελείται από ένα που δεν μιλάει και ένα τυφλό πρόσωπο. Ο στόχος τους είναι να διασχίσουν ένα δρόμο με μεγάλη κίνηση. Στην άλλη πλευρά του δρόμου υπάρχει ένα κιβώτιο, στο οποίο ο τυφλός θα βρει κάρτες με ένα σχέδιο ή μια λέξη πάνω του. Πρέπει να επιλέξει ένα και να το φέρει πίσω στην άλλη πλευρά του δρόμου.</p> <p>Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, το άλλο άτομο δεν επιτρέπεται ούτε να μιλά ούτε να αγγίζει. Το άτομο που δεν μιλάει θα δώσει κατευθύνσεις χρησιμοποιώντας μη λεκτικούς ήχους, όπως χτυπώντας</p>

	<p>τα χέρια του, κάνοντας κλικ στη γλώσσα κ.λπ. (Τα ζευγάρια πρέπει να συμφωνήσουν σε μια "γλώσσα" πριν ξεκινήσουν την άσκηση.) Θα χρειαστούν τουλάχιστον σήματα για "ΣΤΑΜΑΤΑ", "ΠΑΜΕ", "ΑΡΙΣΤΕΡΑ" και "ΔΕΞΙΑ".)</p> <p>Πίσω στην ασφαλή πλευρά του δρόμου, το σιωπηλό άτομο πρέπει να εξηγήσει στον τυφλό τι λέει η κάρτα. Αυτό πρέπει να γίνει ακόμα μη λεκτικά, όμως, επιτρέπεται τώρα η αφή. Όταν ο τυφλός καταλάβει τι είναι γραμμένο ή σχεδιαστεί στην κάρτα, θα καλέσει την "ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ" (που είναι ένας από τους αρχηγούς της ομάδας) και θα του πει τι λέει η κάρτα. Εάν η απάντηση είναι σωστή, οι ρόλοι στο ζεύγος αντιστρέφονται, για να επιτρέψουν σε όλους να δοκιμάσουν και τους δύο ρόλους.</p> <p>Μερικοί από τους άλλους μαθητές θα μπορούσαν να είναι "αυτοκίνητα", που τρέχουν εμπρός και πίσω. Εάν ένα ζευγάρι χτυπηθεί από ένα "αυτοκίνητο", πρέπει να επιστρέψουν στο σημείο εκκίνησης. Κάθε κάρτα που μεταφέρεται αυτή τη στιγμή θα χαθεί. Εάν ο χώρος είναι πολύ μικρός και τα κινούμενα εμπόδια καθιστούν την εργασία πολύ δύσκολη, διανείμετε κάποιες καρέκλες στο δωμάτιο που αντιπροσωπεύουν τοποθεσίες οδικών έργων. Εάν ο τυφλός περπατήσει σε μια "οδική" περιοχή θα χαθεί και πρέπει να οδηγηθεί πίσω στο σημείο εκκίνησης. Κάθε κάρτα που μεταφέρεται αυτή τη στιγμή χάνεται.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Τελειώστε τη δραστηριότητα ρωτώντας τους μαθητές ερωτήσεις που αξιολογούν και αντανακλούν την άσκηση. Θα μπορούσατε να ρωτήσετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Πως σας φάνηκε η δραστηριότητα; - Πώς νιώσατε όταν επικοινωνούσατε με αυτόν τον τρόπο; - Ήταν δύσκολο ή όχι; - Ποια πτυχή ή ποιος σας βοήθησε περισσότερο κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; <p>Μπορείτε να δώσετε στους μαθητές κάποιο χρόνο να συζητήσουν ξεχωριστά κάθε ζευγάρι, πριν μοιραστούν τις σκέψεις τους με την υπόλοιπη ομάδα.</p>

SUCCESS: Utilise and Cultivate Positive Characteristics & Employability Skills
Αναφορά:

Developed by the SUCCESS project partners for the purpose of the training package.

Τίτλος Δραστηριότητας: Ιστορία με εικονίδια	
Διάρκεια: (45 λεπτά)	
Τύπος Δραστηριότητας:	Ομαδική
Επίπεδο Δυσκολίας:	Μεσαίο
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν)	<ul style="list-style-type: none"> • Να μάθουν και να εφαρμόζουν ορισμένες τεχνικές επίλυσης προβλημάτων • Να αναπτύξουν τις δεξιότητες της ευέλικτης σκέψης και της δημιουργικότητας, προκειμένου να είναι πιο εξοπλισμένοι για να εφαρμόσουν αυτές τις δεξιότητες ενάντια στις αντιξοότητες • Να ενισχυθεί η ικανότητα να σκεφτούν κριτικά τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν σε καθημερινή βάση, με σκοπό την εξεύρεση της καταλληλότερης λύσης για τα καθημερινά ζητήματα που προκύπτουν • Να αναπτυχθεί η ομαδική εργασία, οι επικοινωνιακές δεξιότητες και οι δεξιότητες λήψης αποφάσεων στο πλαίσιο της ομαδικής συζήτησης σχετικά με τον καλύτερο τρόπο επίλυσης του προβλήματος
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Έντυπο με την εικονογραφημένη ιστορία (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ) • Στυλό <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Οι μαθητές θα πρέπει να χωρίζονται σε ομάδες των 3/4 μελών. Κάθε ομάδα θα πρέπει να διαθέτει μια γραπτή έκδοση ενός προβλήματος και μια επιθυμητή έκβαση του προβλήματος, καθώς και το Έντυπο με την εικονογραφημένη ιστορία(μια σελίδα σε διάταξη πλαισίων, που περιέχει έξι ξεχωριστά κουτιά σχεδιασμένα σε μια διάταξη εικονογραφημένου βιβλίου / comic book).</p> <p>Οι μαθητές καλούνται να αντλήσουν την πιο αντιπροσωπευτική</p>

	<p>απεικόνιση του προβλήματος στο Πλαίσιο Νο. 1 και, παρομοίως, την καλύτερη εκπροσώπηση του επιθυμητού αποτελέσματος στο τελικό τετραγωνάκι (Πλαίσιο Νο.6).</p> <p>Στη συνέχεια, τα μέλη της ομάδας συμμετέχουν σε μια συζήτηση, σχετικά, με τα τέσσερα πιο σημαντικά ενδιάμεσα βήματα που πρέπει να ληφθούν ώστε να επιτευχθεί η επιθυμητή λύση στο αρχικό πρόβλημα.</p> <p>Όταν η ομάδα καταλήξει σε μια συναίνεση σχετικά με αυτά τα ενδιάμεσα βήματα, θα πρέπει δημιουργήσουν μια σαφή απεικόνιση, για τα συμφωνημένα ενδιάμεσα βήματα που πρέπει να ληφθούν για την επιδίωξη του επιθυμητού αποτελέσματος στην εικονογραφημένη ιστορία, στα πλαίσια 2-5.</p>
<p>Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:</p>	<p>Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα κάνοντας στους μαθητές ερωτήσεις που αξιολογούν και αναλύουν την άσκηση. Θα μπορούσατε να ρωτήσετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ποια είναι τα οφέλη, εάν υπάρχουν, μιας τέτοιας δραστηριότητας; - Πιστεύετε ότι αυτή η προσέγγιση επίλυσης προβλημάτων μπορεί να είναι κάτι που θα προσπαθήσετε να χρησιμοποιήσετε στην προσωπική σας ζωή προχωρώντας; Ποιοί είναι οι λόγοι για την απάντησή σας; <p>Μπορείτε να δώσετε στους μαθητές κάποιο χρόνο να συζητήσουν ξεχωριστά σε κάθε ζευγάρι, πριν μοιραστούν τις σκέψεις τους με την υπόλοιπη ομάδα.</p>

Αναφορά:

Adapted from Boniwell, I. & Ryan, L. (2012) *Personal Well-being Lessons for Secondary Schools: Positive Psychology in Action for 11 to 14-year olds*. Berkshire, UK: Open University Press.

Επιπρόσθετες Πηγές: Storyboards Worksheet

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Scene:	Scene:	Scene:
Scene:	Scene:	Scene:

Create your own at [Storyboard That](https://www.storyboardthat.com)

Τίτλος Δραστηριότητας:		Θετικές Λύσεις
Διάρκεια:		(45 λεπτά)
Τύπος Δραστηριότητας:	Εργασία Για το Σπίτι	
Επίπεδο Δυσκολίας:	Ενδιάμεσο	
Στόχοι (συμπεριλαμβανομένων δεξιοτήτων που αναμένεται να ενισχυθούν):	<ul style="list-style-type: none"> • Να επιτρέψει στους μαθητές να επιλύσουν οι ίδιοι τα προβλήματα τους. • Να αναπτυχθεί η κριτική σκέψη των μαθητών. • Η υποστήριξη των μαθητών στην ανάπτυξη θετικών αντιδράσεων σε δύσκολες καταστάσεις. • Να επιτρέψει στους μαθητές να αναλογιστούν την πιθανή συμπεριφορά πριν αντιδράσουν σε ορισμένες δυσάρεστες συνθήκες. 	
Οδηγίες:	<p><u>Υλικά:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Φύλλο Εργασίας (Παράρτημα) <p><u>Διαδικασία Εφαρμογής:</u></p> <p>Εκτυπώστε το φύλλο εργασίας, στο οποίο περιγράφονται εννέα δύσκολες καταστάσεις. Η δουλειά των μαθητών, είναι να γράψουν μια θετική αντίδραση σε αυτές τις περιστάσεις, αναφέροντας πώς τους κάνουν να νιώθουν και να προβληματιστούν για τα αποτελέσματα πιθανών αντιδράσεων. Εξηγήστε με σαφήνεια ότι οι καταστάσεις είναι δύσκολες και ότι θα ήταν απολύτως φυσιολογικό να διαταραχθούν από τέτοια γεγονότα. Τότε ζητήστε τους να επικεντρωθούν στις συνέπειες που θα μπορούσαν να προκαλέσουν διαφορετικές μορφές συμπεριφοράς για αυτούς και για τους άλλους. Τονίστε ότι με το να σκεφτούν τις καταστάσεις θα βρουν σίγουρα θετικές λύσεις, που θα τους κάνουν να αισθάνονται καλύτερα, πιο ικανοί και λιγότερο αναστατωμένοι. Θα έχουν 30 λεπτά για να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας στο σπίτι. Οργανώστε μια συνεδρία παρακολούθησης για να συζητήσετε και να αξιολογήσετε</p>	

	την εργασία.
Αξιολόγηση & Αναστοχασμός:	<p>Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας παρακολούθησης, θα πρέπει να αξιολογήσετε τη δραστηριότητα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Πώς σας έκανε να νιώσετε από την αρχή η κατάσταση που περιγράψατε; - Ήταν δύσκολο να βρεθεί μια θετική απάντηση; - Τι μπορείτε να κερδίσετε από την εξεύρεση θετικών λύσεων σε δύσκολες περιστάσεις; - Πώς σας έκαναν να αισθανθείτε οι θετικές λύσεις σας; - Τι αποκομίσατε από τη σημερινή δραστηριότητα; <p>Προσπαθήστε να συμπεριλάβετε όλους τους μαθητές, αν δεν είναι πρόθυμοι να μοιραστούν δημόσια τις σκέψεις τους με τους άλλους, να τις γράψουν για να τις μοιραστούν ανώνυμα.</p>

Αναφορά:

Developed by the SUCCESS project partners for the purpose of the training package

Παράρτημα:

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Έχετε διαβάσει περισσότερο από έναν συμμαθητή σας, αλλά πήρατε χαμηλότερο βαθμό.

2. Κάποιοι μαθητές ξεκινούν να σας κοροϊδεύουν.

3. Ένας άλλος μαθητής ξεκινά να διαδίδει τη φήμη ότι έχετε μια μεταδοτική ασθένεια.

4. Ένας μαθητής σας κατηγορεί άδικα ότι του κλέψατε το κινητό τηλέφωνο.

5. Ένας από τους γονείς σας χάνει τη δουλειά του.

6. Νιώθετε ότι δεν σας καταλαβαίνει κανείς

7. Όταν νιώθετε "πεσμένοι", έχετε την τάση να εστιάζετε στα αρνητικά πράγματα/ σκέψεις.

8. Βιώνετε μια κατάσταση που σας προκαλεί στρες.

9. Ο καλύτερος σας φίλος, ζητά τη βοήθειά σας, για να αντιμετωπίσει μια δύσκολη κατάσταση.
