

1^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Μοιράζουμε ένα λευκό φύλο χαρτί σε όλους και στυλό /μαρκαδόρους. Τους λέμε ότι θα πρέπει να κλείσουν τα μάτια και ακούγοντας το «Μυστηριώδες δάσος» του Chopin θα πρέπει να ζωγραφίζουν ότι τους έρχεται στο μυαλό. Θα μπορούσε να είναι μόνο γραμμές/κύκλοι ή οτιδήποτε άλλο τους έρχεται συνειρμικά

[\(42\) Frederic Chopin - Mysterious Forest - YouTube](#)

2^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Λέμε στους μαθητές/μαθήτριες να σηκωθούν από τα θρανία τους και να περάσουν κυκλικά από όλα παρατηρώντας με προσήλωση, σιωπηλά τα αντικείμενα επάνω σε αυτά. Μετά από δύο λεπτά του λέμε να κλείσουν τα μάτια για 30'' και μετακινούμε ή αλλάζουμε τη θέση 4 (τεσσάρων) αντικειμένων. Τους ζητάμε να ανοίξουν τα μάτια και να προσπαθήσουν να βρουν τις αλλαγές μέσα σε 4'.

3^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

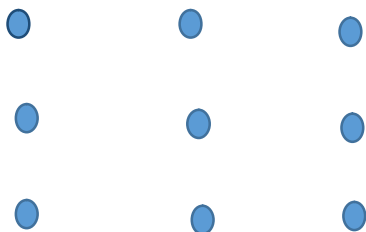
ΤΟ ΤΡΙΓΩΝΟ ΤΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Λέμε στους μαθητές/μαθήτριες να ζωγραφίσουν στο χαρτί που τους έχουμε δώσει 9 (εννέα) τελείες (τρεις σε κάθε γραμμή). Θα πρέπει να τραβήξουν 4 ΜΟΝΟ γραμμές ευθείες περνώντας από ΟΛΑ τα σημεία χωρίς να σηκώσουν το μολύβι/στυλό από το χαρτί και χωρίς να περάσουν δεύτερη φορά από την ίδια τελεία. 5'

Δίνουμε σαν στοιχείο ότι θα πρέπει να σκεφτούν «έξω» από τις τελείες...

Πώς αισθάνθηκαν αν δεν τα κατάφεραν ? Πώς αισθάνθηκαν αν τα κατάφεραν?

Ποιο κομμάτι του τριγώνου της συνειδητοποίησης είναι επικεφαλής τώρα? (σκέψεις, συναισθηματικές αντιδράσεις, σωματικές αισθήσεις



4^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

MindfulMinute: QuickMindfulnessMeditationExercise

[\(42\) Mindful Minute: Quick Mindfulness Meditation Exercise for Kids by GoZen! - YouTube](#)

Ζητάμε από τους μαθητές/μαθήτριες να κλείσουν τα μάτια. Θα ακούνε ένα κουδούνι να χτυπά. Ανοίγουν τα μάτια μόλις σταματήσουν να ακούνε το κουδούνι. Παρατηρούμε τότε ανοίγουν τα μάτια τους.

5^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Marshmallowchallenge: ηπρόκλησητουmarshmallow

Ζητάμε από τους μαθητές/μαθήτριες να χωριστούν σε ομάδες των 4-5 ατόμων . Δίνουμε σε κάθε ομάδα 30 (τριάντα) μακαρόνια , μια κολλητική ταινία και ένα marshmallow. Ομαδικά θα πρέπει να κατασκευάσουν ένα πύργο (που να μπορεί να μετακινηθεί και να στέκεται για τουλάχιστον 3') χρησιμοποιώντας όλα τα μακαρόνια και βάζοντας στο τέλος στην κορυφή του το marshmallow. Ηνικήτρια ομάδα παίρνει marshmallows. Chocolatesetc.

6^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Bridgeofsuccess: Η γέφυρα της επιτυχίας α)

Ζητάμε από τους μαθητές/μαθήτριες να χωριστούν σε ομάδες των 4-5 ατόμων . Δίνουμε σε κάθε ομάδα 30 (τριάντα) καλαμακία , μια κολλητική ταινία , 4 κόλλες χαρτί , ψαλίδι . Του ζητάμε να φτιάξουν συνεργατικά μια «γέφυρα» χρησιμοποιώντας όλα τα καλαμάκια , και τις κόλλες χαρτί. Η γέφυρα πρέπει να ενώνει 2 θρανία και να είναι σταθερή και μετακινούμενη. Θα πρέπει να μπορεί να σηκώνει ένα κινητό τηλέφωνο /βιβλίο/κλπ. 15'

Bridgeofsuccess: Η γέφυρα της επιτυχίας β)

Ζητάμε από τους μαθητές/μαθήτριες ατομικά πλέον να φανταστούν ότι η γέφυρα της επιτυχίας είναι προσωπική τους. Τους δίνουμε 5 κομμάτια χαρτί χρωματιστό και τους ζητάμε να γράψουν στο πρώτο χαρτάκι την τωρινή τους κατάσταση σε ένα άλλο τον στόχο τους , στα υπόλοιπα χαρτάκια τα τρία βήματα που θα κάνουν για να φτάσουν το στόχο τους .

Αν έχουν η διάθεση να μοιραστούν με τους υπόλοιπους τη εργασία τους θα βάζουν πάνω στη γέφυρα τα χαρτάκια και θα εξηγούν πως θα φτάσουν στον στόχο τους. 10'

7^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

A) Βάζοντας ετικέτες στα συναισθήματα

Έχουμε φωτογραφίες /flashcards με ανθρώπους που βιώνουν διάφορα συναισθήματα . Τις τοποθετούμε σε ένα θρανίο. Λέμε ένα συναίσθημα και οι μαθητές θα πρέπει να αγγίξουν με το χέρι τους τη φωτογραφία που δείχνει το σωστό συναίσθημα . 5'

B) Οπτικόλεξικόσυναισθημάτων

Ζητάμε από τους μαθητές/ μαθήτριες σε ομάδες να ψάξουν στο διαδίκτυο και να κάνουν μια λίστα με 25 συναισθήματα. Θα πρέπει να προσδιορίσουν αυτό το συναίσθημα με δικές τους λέξεις και να κάνουν απλά αντιγραφή-επικόλληση. Θα πάρουν φωτογραφία ένα από τη ομάδα τους προσπαθώντας να δείξει αυτό το συναίσθημα. Οι μαθητές/ μαθήτριες δημιουργούν ένα λεξικό με ένα διαδικτυακό εργαλείο γράφοντας το όνομα, την φωτογραφία και την εξήγηση του συναισθήματος ανά ομάδα. 25'

STANDARDS OF ASSESSMENT:

- Quality of the Pictures: light, contrast...
- Quality of the Document: spelling,
- Accuracy and clarity in definitions.
- Accuracy in the facial expressions.
- Extra points: originality and creativity

Γ) Τουρνουά Επισήμανσης Συναισθημάτων – Emotions Labelling Tournament 3 γύροι

A. γύρος

Χωρίζουμε την τάξη σε 2 ομάδες την κόκκινη και την μπλε. Κάθε ομάδα εκλέγει τον αρχηγό/πρωταθλητή της.

Κάθε αρχηγός λαμβάνει 3 φωτογραφίες συναισθημάτων. Πρέπει με μιμήσεις χωρίς να μιλάει να δείξει τα συναισθήματα. Η υπόλοιπη ομάδα πρέπει να βρει το συναίσθημα. Η άλλη ομάδα κρατάει το σκορ. Κάθε ομάδα έχει 3' και παίρνει 10 βαθμούς για κάθε σωστό συναίσθημα Extra bonus (10 βαθμοί) αν περισσεύει χρόνος.

B. γύρος

Κάθε ομάδα γράφει σε ένα χαρτί 3 συναισθήματα (Όχι πρωτογενή). Το δίνει στον αρχηγό της άλλης ομάδας ο οποίος πρέπει σιωπηλά να δείξει αυτά τα συναισθήματα στην ομάδα του που πρέπει να τα βρει. 5' χρόνος για κάθε ομάδα και 10 βαθμούς για κάθε σωστό συναίσθημα Extra bonus (10 βαθμοί) αν περισσεύει χρόνος.

Γ. γύρος

Κάθε αρχηγός παίρνει ένα χαρτί με 10 συναισθήματα από τον καθηγητή. Ο αρχηγός πρέπει πάλι να δείξει σιωπηλά και η ομάδα του να τα βρει. Η άλλη ομάδα γράφει τις σωστές απαντήσεις. 10' χρόνος για κάθε ομάδα και 10 βαθμούς για κάθε σωστό συναίσθημα Extra bonus (10 βαθμοί) αν περισσεύει χρόνος.

*Προσαρμοσμένο και μεταφρασμένο από του λικό του σεμιναρίου
«Mindfulness and well-being in school life» Reykjavik 20-26/8/2023*