

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

αγωγή υγείας

ιδέες με παιχνίδια στη σχολική τάξη



Παίζω, παίζεις, παίζουμε...

ας γίνει το παιχνίδι μια ρουτίνα στη σχολική μας τάξη!

αγωγή υγείας

ιδέες με παιχνίδια στη σχολική τάξη

Παίζω,
παίζεις,
παίζουμε...

ας γίνει το παιχνίδι μια ρουτίνα
στη σχολική μας τάξη!

Δρ Σούλα Ιωάννου, ΕΔΕ Φυσικής Αγωγής,
Σύνδεσμος ΕΔΕ Αγωγής Υγείας

Φιλιώ Σάββα, Σύμβουλος και Συντονίστρια
Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας



Μονόλεπτα παιχνίδια ρουτίνας για όλα τα μαθήματα!

Το παιδί έχει ανάγκη για ένα - δυο μονόλεπτα ξεκούρασης και χαλάρωσης κατά τη διάρκεια ενός σαραντάλεπτου μαθήματος. Θα μπορούσε, λοιπόν, να γίνει κάποιο παιχνίδι-άσκηση, για να ενισχυθεί η υγεία (σωματική, συναισθηματική και κοινωνική) του παιδιού και ταυτόχρονα να αναπτυχθούν και πολλές δεξιότητες στο παιδί. Η συναισθηματική αυτή αλληλεπίδραση αφενός φέρνει τα παιδιά πιο κοντά και αφετέρου δημιουργεί στην τάξη κλίμα εμπιστοσύνης και αποδοχής.

Η συμμετοχή στα παιχνίδια, τα οποία περιλαμβάνονται σε αυτό το εγχειρίδιο, αφορά όλους/ες, παιδιά και εκπαιδευτικούς! Δεν χρειάζονται οποιαδήποτε εποπτικά μέσα, παρά μόνο καλή διάθεση και θετικότητα! Μπορούν να γίνουν κατά τη διάρκεια όλων των μαθημάτων του Ωρολογίου Προγράμματος. Είναι απλά και πολύ διασκεδαστικά!

Τα παιχνίδια, τα οποία περιγράφονται πιο κάτω, αναπτύσσουν διάφορες δεξιότητες στο παιδί, όπως:

- Συγκέντρωση
- Παρατήρηση
- Φαντασία
- Μη λεκτική επικοινωνία
- Έκφραση
- Δέσιμο ομάδας
- Εμπιστοσύνη
- Επικέντρωση στο παρόν
- Χαλάρωση
- Αυτοεκτίμηση
- Δημιουργικότητα





1 Παίζω και αισθάνομαι

Ο/Η εκπαιδευτικός λέει στα παιδιά να κάνουν πως:

- (α) Μυρίζουν Ένα φρέσκο ψωμί
Μια κολόνια
Καμένο φαγητό
- (β) Ακούνε Το κουδούνι
Την πυροσβεστική
Έναν συναγερμό
- (γ) Γεύονται Ένα λεμόνι
Μια σοκολάτα
- (δ) Βλέπουν Έναν γίγαντα
Ένα άλογο που έρχεται επάνω τους
- (ε) Ακουμπούν Μια καυτή πέτρα
Έναν χιονάνθρωπο
Ένα απαλό μαξιλάρι

2 Ας πούμε κάποιες φράσεις αλλιώς!

Ας πούμε το «καλημέρα» νυσταγμένα...

Ας πούμε το «καληνύχτα» ψιθυριστά...

Ας πούμε το «καλησπέρα» θυμωμένα...

Ας πούμε το «πάμε σχολείο!» γλυκά...

Ας πούμε το «Έχουμε μάθημα ιστορίας» ενθουσιασμένα...

Ας πούμε το «Έχουμε γυμναστική» κακόκεφα...





3 Μετράμε τον επόμενο αριθμό!

Ένα παιδί αρχίζει να λέει τον πρώτο αριθμό (1)... συνεχίζει άλλο παιδί με το 2... άλλο με το 3... μέχρι να καταφέρουν να συμπληρώσουν ως τον αριθμό των παιδιών της τάξης. Τα παιδιά επιλέγουν να μιλήσουν όποτε θέλουν, μόνο μια φορά και λέγοντας τον επόμενο αριθμό. Αν μιλήσουν ταυτόχρονα δυο παιδιά, τότε αρχίζουν ξανά από το 1.

4 Χαιρετίσματα σε ένα λεπτό!

Τα παιδιά στέκονται όρθια και χωρίς να μιλάνε και να κινούνται «**συναντούν**» με τα μάτια κάποιο παιδί στην τάξη τους και το χαιρετούν με το δικό τους ξεχωριστό τρόπο (π.χ. κάνοντας μια χειρονομία ή με ένα γνέψιμο του κεφαλιού κ.λπ.). Τα χαιρετίσματα θα γίνουν χωρίς λόγια.





5 Σπρώξε πιο δυνατά... να φύγουν τα εμπόδια!

Τα παιδιά στέκονται όρθια και τους δίνεται οδηγία να κινήσουν τα χέρια και το σώμα μπροστά, σαν να σπρώχνουν ένα τοίχο με δύναμη. Μετά προς τα δεξιά, αριστερά, κάτω και πάνω, έτσι ώστε να φύγουν όλα τα εμπόδια! Χαλαρώνουν τα χέρια και το σώμα και κάθονται στις θέσεις τους.

6 Παίζω με ένα μπαλόνι!

Τα παιδιά στέκονται όρθια. Κάνουν πως κρατάνε ένα μπαλόνι και παίζουν με αυτό, χρησιμοποιώντας τα χέρια τους. Μετά χρησιμοποιούν μόνο το ένα χέρι και μετά μόνο το κεφάλι!

7 Ας τεντωθούμε!

Τα παιδιά κάθονται, κλείνουν τα μάτια και τους ζητείται τρεις φορές να κάνουν εισπνοή από τη μύτη, εκπνοή από το στόμα. Μετά σηκώνονται και τεντώνουν χέρια και πόδια όσο πιο ψηλά μπορούν. Επαναλαμβάνουν τα τεντώματα τρεις φορές. Χαλαρώνουν τα χέρια και κάθονται!



8 Γράφω στον αέρα!

Τα παιδιά κλείνουν τα μάτια και γράφουν στον αέρα μια λέξη (π.χ. πράγμα, πρόσωπο, ζώο, ιδέα κ.λπ.), η οποία τους προκαλεί όμορφα συναισθήματα. Στη συνέχεια δημιουργούν στο μυαλό τους μια εικόνα με αυτή τη λέξη.

9 Άσκηση αυτοσυγκέντρωσης!

Τα παιδιά κλείνουν τα μάτια και γράφουν στον αέρα μια λέξη (π.χ. πράγμα, πρόσωπο, ζώο, ιδέα κ.λπ.), η οποία τους προκαλεί όμορφα συναισθήματα. Στη συνέχεια δημιουργούν στο μυαλό τους μια εικόνα με αυτή τη λέξη.



10 Το σώμα μιλά όμορφα!

Ο/Η εκπαιδευτικός λέει στα παιδιά κάποιες λέξεις/φράσεις και αυτά θα πρέπει να σκεφτούν να δείξουν με τα χέρια τους (χωρίς να μιλούν) αυτή τη λέξη. Οι θετικές χειρονομίες των παιδιών μπορούν να αναρτηθούν στη συνέχεια στην πινακίδα της τάξης, έτσι ώστε να τις χρησιμοποιούν στην καθημερινότητά τους.

Λέξεις που μπορεί να πει ο/η εκπαιδευτικός:

Μπράβο!

Τα κατάφερες!

Υπέροχα!

Είστε μια δύναμη!

Σας αγαπώ!

Πάντα επιτυχίες!

Σούπερ!

Συγχνώμη!

Ευχαριστώ!

Παρακαλώ!





11 Πάμε να δώσουμε στα χρώματα όμορφες σκέψεις!

Ο/Η εκπαιδευτικός δείχνει στα παιδιά διάφορα χρώματα που υπάρχουν στην τάξη και τα παιδιά θα πρέπει κάθε φορά να φέρουν στην σκέψη τους κάτι όμορφο, το οποίο τους θυμίζει το χρώμα αυτό (π.χ. δείχνει πράσινο –ένας περίπατος σε μονοπάτι της φύσης, κίτρινο– ο ήλιος κ.λπ.)



12 «Παχώστε» σαν...

Ο/Η εκπαιδευτικός λέει στα παιδιά φράσεις και αυτά «παγώνουν» με βάση αυτό που ακούνε:

«Παγώστε» σαν:

- να έχετε αρχήσει στην τάξη.
- να θέλετε να σας αφήσουν ήσυχους.
- να είστε νικητές.
- να είστε το άγαλμα της ειρήνης.
- να απολαμβάνετε ένα εύγευστο φαγητό.
- να είστε έτοιμοι για μάθημα.
- να είστε εκπαιδευτικοί.



13 Έφτιαξα τη βαλίτσα μου και πήρα...

Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να φέρουν στο νου τους μια δραστηριότητα ή μια περιπετειώδη κατάσταση (π.χ. ορειβασία, κατάδυση, επίσκεψη στο πάρκο, εκδρομή στην παραλία, περπάτημα σε μονοπάτι της φύσης, ταξίδι σε μια πολύ κρύα χώρα κ.λπ.), για την οποία θα χρειαστούν κάποιο είδος εξοπλισμού, είδη ρουχισμού καθώς και αντικείμενα, τα οποία είναι απαραίτητα για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα ή κατάσταση.

Παράδειγμα: **Θα πάμε εκδρομή**

Αρχίζει το πρώτο παιδί να λέει «Έφτιαξα τη βαλίτσα μου και πήρα μαζί μου ένα μπουκαλάκι νερό». Κάθε παιδί λέει το αντικείμενο, το οποίο είπε το προηγούμενο παιδί και προσθέτει και ένα δικό του. Όταν η λίστα γίνει πολύ μεγάλη, ο/η εκπαιδευτικός διαλέγει μια νέα περιπέτεια ή δραστηριότητα.

14 Τα γράμματα του ονόματός μας...

ε γ φ

Κάθε παιδί διαλέγει και λέει μια χαρακτηριστική λέξη, η οποία αρχίζει από κάποιο γράμμα του ονόματός του. Τα παιδιά θα πρέπει να πουν λέξη με θετικό νόημα π.χ. η Μαρία διαλέγει το γράμμα **α** από το όνομά της και λέει **αχαπτητή Μαρία ή αθλητική** κ.λπ.

α β





15 Ο/Η κύριος/κυρία λέει...

Ο/Η εκπαιδευτικός παίζει με τα παιδιά το γνωστό παιχνίδι «Ο/Η κύριος/κυρία λέει...». Αν δεν αναφέρει τη λέξη κύριος ή κυρία τα παιδιά δεν θα πρέπει να εκτελέσουν.

Παράδειγμα:

«Η κυρία Μαρία λέει να σηκωθείτε ήσυχα από την καρέκλα σας»

(το εκτελούν),

«Η Μαρία λέει να βγείτε διάλειμμα»

(δεν το εκτελούν).



16 Οι παρουσιαστές/ παρουσιάστριες

Το κάθε παιδί λέει το όνομά του/της διπλανού/ής του/της με μια κίνηση με τα χέρια, σαν να τον/την παρουσιάζει. Στη συνέχεια, λέει κάτι θετικό για το άτομο αυτό.



17 Θα ήθελα να μάθω...

Το κάθε παιδί κάνει μια ερώτηση σε ένα άτομο της τάξης (προσοχή οι ερωτήσεις να μην θίγουν οποιοδήποτε παιδί). Μπορούν να κάνουν ερωτήσεις του τύπου:

- τι μουσική ακούς,
- τι έφαγες χτες,
- ποια είναι η αγαπημένη σου εκπομπή στην τηλεόραση,
- τι παιχνίδια έπαιζες μικρός,
- ποιους ανθρώπους εμπιστεύεσαι

κ.λπ.



18 Συστήνω τα χέρια μου

Τα παιδιά συστήνουν τα χέρια τους, αφού πρώτα σκεφτούν για κάθε δάχτυλο ένα πράγμα θετικό που μπορούν να κάνουν με αυτά. Μπροστά από το τι κάνουν μπορούν να πουν και ένα επίθετο π.χ. τα έξυπνα μου χέρια γράφουν, τα δημιουργικά μου χέρια μαγειρεύουν, τα υπέροχα μου χέρια χαϊδεύουν, τα δυνατά μου χέρια αγκαλιάζουν κ.λπ.





19 Εμπρός όλοι να...

Ο/Η εκπαιδευτικός λέει διάφορες οδηγίες αρχίζοντας με τη φράση «Εμπρός όλοι να ...» και τα παιδιά εκτελούν.

Παραδείγματα:

- Εμπρός όλοι να ψηλώσουμε τα χέρια.
- Εμπρός όλοι να αγκαλιάσουμε τον εαυτό μας.
- Εμπρός όλοι να κάνουμε το αεροπλάνο με τα χέρια μόνο.
- Εμπρός όλοι να κλείσουμε τα μάτια.
- Εμπρός όλοι να χαμογελάσουμε.

20 Τα αγαπημένα μας...

Τα παιδιά με σειρά λένε τα ονόματά τους και κάτι αγαπημένο τους. Καλούνται να επαναλάβουν τι είπαν οι προηγούμενοι. Γι' αυτό είναι καλό να ρωτά ο/η εκπαιδευτικός κάτι απλό, π.χ. «ποιο είναι το αγαπημένο σας γλυκό;», έτσι ώστε μέχρι να τελειώσουν όλα, να μπορεί και το τελευταίο να θυμηθεί τι είπαν τα προηγούμενα και να τα επαναλάβει. Η δραστηριότητα βοηθάει όχι μόνο στο να θυμούνται τα ονόματα, αλλά και να μάθουν κάτι για τους άλλους ώστε να βρουν κοινά ενδιαφέροντα.



21 Παλαμάκια στα ονόματα

Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά ότι κάθε όνομα έχει διαφορετικές συλλαβές και ότι θα χτυπάνε τις συλλαβές, καθώς θα τραγουδούν με κάποιο τρόπο τα ονόματά τους. Μπορούν να χτυπάνε δυνατά ή σιγά φωνάζοντας ή ψιθυρίζοντας. π.χ. **Μα-ρί-α, Κα-τε-ρί-να**. Όποιο παιδί θέλει αρχίζει να λέει το όνομά του με ρυθμό και παλαμάκια.



22 Μαριονέτες

Τα παιδιά όρθια κουνούν δάχτυλα, ώμους, και άλλα μέλη του σώματος. Καθώς κουνιούνται, ο/η εκπαιδευτικός τα ενθαρρύνει να κουνήσουν και να απομονώσουν όλα τα μέλη του σώματος. Μπορούν να ξεκινήσουν με τα χέρια, να ακολουθήσουν τα πόδια και στη συνέχεια να κινηθούν σαν μαριονέτες και να προσπαθήσουν έτσι ώστε τα χέρια να φτάσουν όσο πιο κοντά γίνεται στο πάτωμα. Μπορούν να εισπνέουν και να εκπνέουν όταν είναι όρθιοι. Τέλος κινούνται πάνω κάτω, κουνώντας όσα περισσότερα μέλη μπορούν.





23 Τι άκουσες;

Ο/Η εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να ακούσουν τους ήχους έξω από το παράθυρο. Μετά από ένα λεπτό ζητάει να μοιραστούν τι άκουσαν. Το άκουσμα δείχνει πόσα μπορούν να ακροαστούν τα παιδιά όταν επικρατεί ησυχία. Το παιχνίδι αυτό βοηθάει τα παιδιά να μάθουν να ακούνε και συγχρόνως είναι καλό ξεκίνημα για κάθε παιχνίδι.



24 Έρχεται μπόρα

Τα παιδιά παριστάνουν ήχους καταιγίδας. Ο/Η εκπαιδευτικός τρίβει τα χέρια του/της μπροστά σε ένα παιδί. Το παιδί μιμείται την κίνηση και παράγει τον ίδιο ήχο. Ο/Η εκπαιδευτικός βάζει με τη σειρά, ένα-ένα τα παιδιά στον ήχο. Τα παιδιά συνεχίζουν να τρίβουν τα χέρια, όταν ο/η εκπαιδευτικός ξεκινάει έναν δεύτερο ήχο, αυτή τη φορά χτυπώντας τα δάχτυλα μπροστά από ένα άλλο παιδί. Στον επόμενο γύρο κάνει έναν ελαφρύ χτύπο με τα πόδια του/της, σαν τον ήχο της βροχής. Η μπόρα έρχεται με πηδήματα. Ο/Η εκπαιδευτικός δημιουργεί ατμόσφαιρα με αφήγηση:

... «στο μεταξύ ο αέρας έριξε τα φύλλα και η βροχή ξεκίνησε, έγινε πιο δυνατή και κατέληξε σε καταιγίδα. Τώρα η καταιγίδα αρχίζει να υποχωρεί», σταματούν τα πηδήματα, σταδιακά το χτύπημα των ποδιών ελαττώνεται, το χτύπημα των δαχτύλων σιγά σιγά σταματάει και το τρίψιμο των χεριών μειώνεται, ώσπου έρχεται ηρεμία.

Πηγές:

Αρχοντάκη, Ζ. & Φιλίππου, Δ. (2003).

205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων.

Αθήνα: Καστανιώτη

Plummer, D. M. (2011).

Παιχνίδια αυτοεκτίμησης για παιδιά (Έ. Καλισκάμη, Μετάφ.).

Αθήνα: Πατάκη. (Το πρωτότυπο έργο δημοσιεύτηκε το 2007).

Plummer, D. M. (2011).

Παιχνίδια Διαχείρισης θυμού για παιδιά, μτφ. Σοφία Τρουμπέτα.

Αθήνα: Πατάκη

Διαδίκτυο:

http://www.parnitha-np.gr/VIOMATIKA_PAIXNIDIA.pdf

http://6dim-diap-elefth.thess.sch.gr/Greek/Diapolitismiki_Ekpaidefsi/TheatrikesDrastiriotesDiap.htm

<http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/1409/256.pdf>

