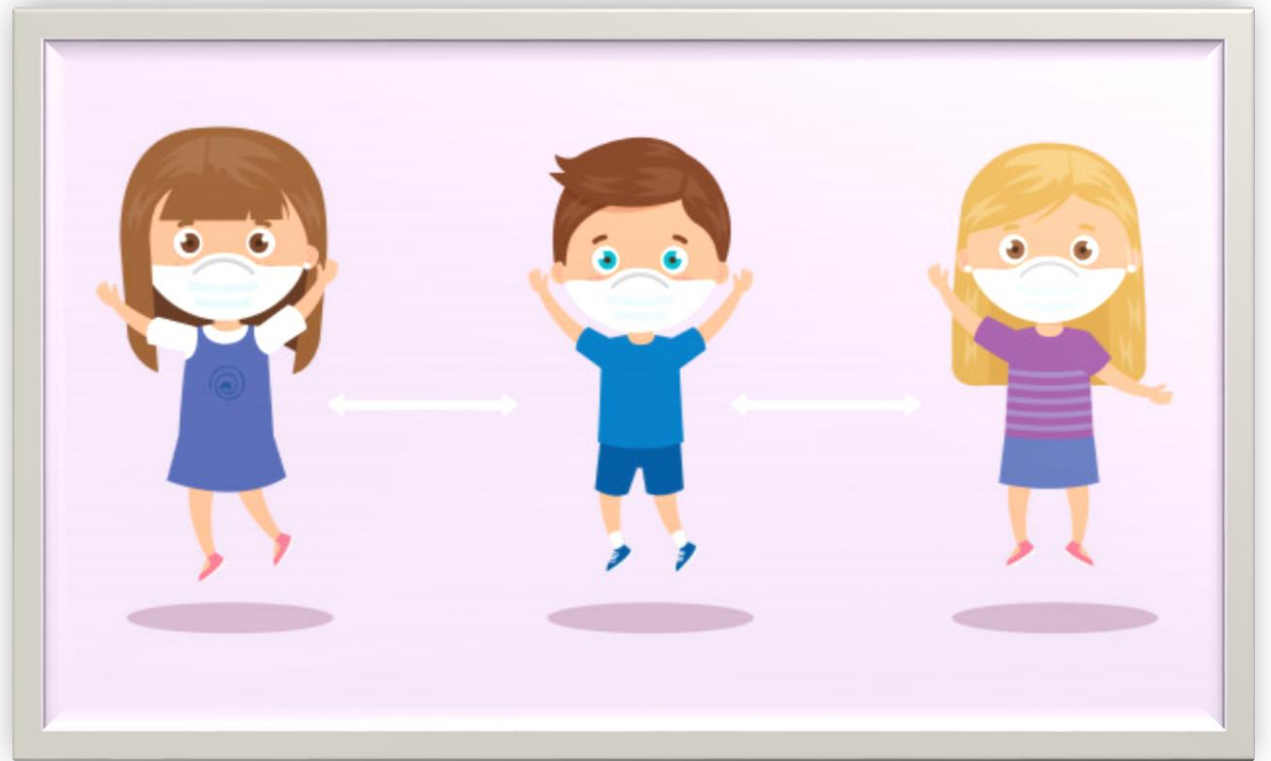


Ας παίξουμε...με αποστάσεις



Παρουσίαση – Εισήγηση:

Φιλιώ Σάββα, Σύμβουλος και Συντονίστρια Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας Δημοτικής Εκπαίδευσης

Το παιχνίδι...

- Το παιχνίδι έχει αναγνωριστεί από την Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ για τα ανθρώπινα δικαιώματα, ως βασικό δικαίωμα του κάθε παιδιού.
- Το παιχνίδι είναι πολύ σημαντικό για την υγιή ανάπτυξη του εγκεφάλου του παιδιού (Tamis-LeMonda, Shannon, Cabrera&Lamb, 2004) αλλά και για τη γνωστική, συναισθηματική, βιολογική και κοινωνική ανάπτυξή του (Erickson,1958, Piaget, 1962).



Τα παιχνίδια αναπτύσσουν στο παιδί:

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



Βασικές οδηγίες εκτέλεσης παιχνιδιών

- Αξιοποίηση του μαθήματος της Αγωγής Υγείας (διαδικασία οργάνωσης, συμβόλαιο ομάδας, κτλ.)
- Συμβόλαιο ομάδας και κανόνων
- Μικρές ομάδες σε κύκλο ή ομάδες μετωπικά με αποστάσεις ή δυάδες
- Εισηγήσεις παιδιών για παραλλαγές των παιχνιδιών, σύμφωνα και με τις ανάγκες τους
- Κάρτες εκτέλεσης παιχνιδιών και οργάνωσή τους από τα παιδιά
- Ενεργός εμπλοκή των παιδιών σε όλη τη διαδικασία

Ενδεικτικά παραδείγματα...

- Παιχνίδια αυτοεκτίμησης
- Παιχνίδια συναισθημάτων
- Παιχνίδια επικοινωνίας
- Παιχνίδια χαλάρωσης
- Παιχνίδια συνεργασίας

Παιχνίδια αυτοεκτίμησης



- **«Παντομίμα με χόμπι ή ταλέντα»**

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο με αποστάσεις ή σε δυο γραμμές απέναντι το ένα από το άλλο, τηρώντας τις αποστάσεις. Κάθε παιδί κάνει παντομίμα ένα χόμπι ή ένα ταλέντο και τα άλλα παιδιά πρέπει να ανακαλύψουν ποιο είναι αυτό.

- **«Το τρένο μας»**

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο με αποστάσεις. Το πρώτο παιδί λέει το όνομά του με ένα θετικό χαρακτηριστικό του (π.χ. φιλικός Γιώργος). Το παιδί που βρίσκεται στα δεξιά του λέει το όνομα και το χαρακτηριστικό του προηγούμενου παιδιού, αλλά προσθέτει και το δικό του όνομα και χαρακτηριστικό (π.χ. φιλικός Γιώργος, δυναμική Μαρία). Το τρίτο παιδί λέει για τα προηγούμενα δύο παιδιά και προσθέτει μετά και το δικό του. Το τελευταίο παιδί θα πρέπει να πει για όλα τα παιδιά της τάξης.

- **«Άλλαξε κάτι»**

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο με αποστάσεις ή σε δυο γραμμές απέναντι το ένα από το άλλο, τηρώντας τις αποστάσεις. Το κάθε παιδί έχει δύο λεπτά να παρατηρήσει πολύ καλά το απέναντί του παιδί. Αφού λήξει ο χρόνος, γυρίζουν πλάτη και πρέπει σε τέσσερα λεπτά να αλλάξουν δύο πράγματα πάνω τους (π.χ. κοτσίδες στα μαλλιά να τις βάλουν στο χέρι, παπούτσια να τα φορέσουν αλλιώς, μανίκια πάνω κτλ.). Αφού γυρίσουν το ένα απέναντι στο άλλο, θα πρέπει να εντοπίσουν τις αλλαγές.



Παιχνίδια συναισθημάτων



• «Χωρίς λόγια»

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο με αποστάσεις ή σε δυο γραμμές απέναντι το ένα από το άλλο ή βρίσκονται στην τάξη τους. Ο/Η εκπαιδευτικός τους ζητά να παρουσιάσουν, χωρίς λόγια, τα πιο κάτω:

- Να εκφράσουν τη χαρά τους για ένα δώρο που πήραν.
- Να δείξουν έκπληκτοι γιατί κέρδισαν στο διαγωνισμό ζωγραφικής.
- Να δείξουν ότι μετάνιωσαν για κάτι που έκαναν.
- Να εκφράσουν λύπη για ένα πληγωμένο ζώακι.
- Να εκφράσουν ενθουσιασμό για την εκδρομή που θα πάνε.
- Να δείξουν το συναίσθημα της αηδίας για τις ακαθαρσίες που άφησαν κάποια άτομα στο πάρκο της γειτονιάς.
- Να εκφράσουν στεναχώρια για το αγαπημένο παιχνίδι που έχασαν

Παιχνίδια επικοινωνίας...

- «Κύμα επικοινωνίας, χωρίς λόγια»

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο με αποστάσεις και ο/η εκπαιδευτικός ξεκινά χαμογελώντας ή κάνοντας ένα χαιρετισμό σε ένα παιδί. Στη συνέχεια αυτό χαμογελά ή κάνει τον δικό του χαιρετισμό στο επόμενο παιδί κτλ. Το τελευταίο παιδί κάνει άλλο χαιρετισμό επιστρέφοντας έτσι πίσω το χαμόγελο ή το χαιρετισμό στον/στην εκπαιδευτικό.

- «Ο καθρέφτης»

Τα παιδιά στέκονται σε δυο γραμμές (Α και Β), απέναντι το ένα από το άλλο, τηρώντας τις αποστάσεις. Όταν δοθεί το σήμα, παιδιά στην Α γραμμή κάνουν επιτόπου κινήσεις. Το κάθε παιδί που βρίσκεται απέναντί τους μιμείται και καθρεφτίζει αυτό που κάνουν. Οι κινήσεις μπορούν να δοθούν στην Α ομάδα από τον/την εκπαιδευτικό σε καρτέλες τις οποίες ετοίμασαν τα παιδιά.

Παραδείγματα δηλώσεων:

- Φοράω ψηλά τακούνια
- Σέρνω τις παντόφλες μου
- Φτιάχνω χιονάνθρωπο
- Παίζω με το μπαλόνι μου
- Βουλιάζω στο χιόνι
- Στέκομαι σε καυτή άμμο



- «Όλοι όσοι»



Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο ή σε δυο ομάδες, απέναντι η μια από την άλλη, με αποστάσεις. Όταν ο/η εκπαιδευτικός λέει την πρόταση «Όλοι όσοι έχουν κοντά μαλλιά να κάνουν ένα βήμα πίσω», τα παιδιά με τα ίδια χαρακτηριστικά εκτελούν. Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει γρήγορα οδηγίες, έτσι ώστε να γίνει το παιχνίδι πιο διασκεδαστικό και τα παιδιά να είναι σε εγρήγορση.

Παραδείγματα δηλώσεων: Όλοι όσοι έχουν έρθει με τα πόδια στο σχολείο, ...όλοι όσοι λατρεύουν τη μουσική...τον χορό...όσοι παίζουν καλαθόσφαιρα κτλ.

Προσοχή οι δηλώσεις να μην στοχοποιούν παιδιά ή να θίγουν κάποια συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Τις δηλώσεις μπορούν να τις εισηγηθούν τα ίδια τα παιδιά.

- **«Ούτε ναι ούτε όχι»**

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο με αποστάσεις. Ένα παιδί μπαίνει στο κέντρο του κύκλου. Κάθε παιδί κάνει ερωτήσεις στο παιδί που βρίσκεται στο κέντρο του κύκλου και το παιδί αυτό δε γίνεται να χρησιμοποιήσει στις απαντήσεις του τις λέξεις Ναι ή Όχι.

(Διευκρινίζεται στα παιδιά ότι οι ερωτήσεις που θα κάνουν να μην αφορούν προσωπικές ιστορίες και να πρεσβεύουν την αξία του σεβασμού προς το κάθε άτομο).

Παιχνίδια χαλάρωσης

- «Μασαζ βροχής»

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο ή μπροστά στην καρέκλα τους. Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει οδηγίες και τα παιδιά εκτελούν. Μπορεί να χρησιμοποιήσει και μουσική με άκουσμα βροχής (https://www.youtube.com/watch?v=x36Z1KmxVjA&ab_channel=Relax).

«Βάλτε τα χέρια στο κεφάλι. Μόλις ακούσετε τη μουσική μπορείτε να ξεκινήσετε. Αρχίζει να ψιχαλίζει. Κάντε απαλά κτυπηματάκια με τα δάχτυλά σας σε όλο το σώμα, ξεκινώντας από το κεφάλι μέχρι τα πόδια. Αν βραχήκατε πολύ μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας. Σιγά σιγά η βροχή δυναμώνει. Κλείστε τα μάτια και σκουπίστε το σώμα σας μέχρι να στεγνώσει. Ανοίξτε τα μάτια σας».

• «Φτιάχνοντας φρουτοσαλάτα»

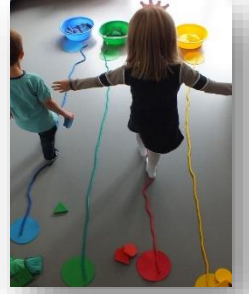
Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο ή βρίσκονται στην αίθουσά τους. Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει οδηγίες για να φτιάξουν μια φανταστική φρουτοσαλάτα. Τα παιδιά εκτελούν με κινήσεις την εκτέλεση της συνταγής!

«Ανοίξτε τη βρύση και πλύνετε ένα –ένα τα φρούτα. Τοποθετήστε τα φρούτα στο σανιδάκι. Καθαρίστε με ένα μαχαίρι τη φλούδα. Προσοχή τα χέρια σας. Μοιράστε τα φρούτα στη μέση και κόψετε τα κομματάκια. Αδειάστε το σανιδάκι με τα κομμένα φρούτα μέσα σε μια λεκάνη. Ανακατέψτε τα φρούτα. Κόψετε 2 πορτοκάλια στη μέση και σφίξτε τα στον εκχυμωτή. Βάλτε το χυμό στη λεκάνη και ανακατέψτε τα όλα μαζί. Σερβίρετε τη φρουτοσαλάτα σε μικρά μπολ. Έτοιμοι όλοι και όλες μας να απολαύσουμε ένα υπέροχο έδεσμα. Μυριζόμαστε και απολαμβάνουμε αυτό που φτιάξαμε. Καλή μας όρεξη!».

(Μπορεί να γίνει φανταστικά και με παιγνιώδη τρόπο και με άλλες συνταγές τις οποίες μπορούν να γράψουν τα ίδια τα παιδιά)



Παιχνίδια συνεργασίας



- **«Αγώνας ισορροπίας»**

Τοποθετούνται στο πάτωμα κώνοι 3 μέτρα απόσταση και με σχοινί στο πάτωμα, το οποίο ενώνει τον ένα κώνο από τον άλλο. Η τάξη χωρίζεται σε 3 ομάδες και τα παιδιά στέκονται στην ομάδα τους με αποστάσεις, το ένα πίσω από το άλλο. Ξεκινά από ένα παιδί σε κάθε ομάδα και ισορροπεί περπατώντας πάνω στο σχοινί, διανύοντας την απόσταση των 3 μέτρων. Νικήτρια είναι η ομάδα, όπου τα παιδιά της θα έχουν ολοκληρώσει νωρίτερα τον αγώνα ισορροπίας.

- **«Give me 5»**

Τα παιδιά στέκονται σε δύο ομάδες (Α και Β), απέναντι η μια ομάδα από την άλλη. Στο πάτωμα υπάρχει μια κλεψύδρα. Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει την οδηγία στην Α ομάδα: Πείτε μου 5 ζώα που αρχίζουν από Σ μέχρι ο χρόνος της κλεψύδρας να λήξει. Αν δεν τα βρούνε στο χρόνο χάνουν ένα βαθμό. Μετά ακολουθεί η ομάδα Β: Πείτε μου 5 ονόματα ανθρώπων που αρχίζουν από Δ. Οι ερωτήσεις γίνονται ανάλογα με την ηλικία των παιδιών.

Παραδείγματα δηλώσεων : 5 έντομα, 5 τίτλους από παραμύθια, 5 χώρες της Ευρώπης, 5 πόλεις της Κύπρου, 5 κατεχόμενα χωριά, 5 θετικά επίθετα κτλ.

- «Ομαδικό μέτρημα»

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο. Αρχίζει το μέτρημα, λέγοντας το 1 και όλα τα παιδιά, οφείλουν να ανεβάζουν την κλίμακα (από το ένα μέχρι τον αριθμό που είναι το σύνολο των παιδιών), φωνάζοντας έναν μόνο αριθμό. Κάθε φορά πρέπει να ακούγεται μία μόνο φωνή (αριθμός). Όταν δύο παιδιά φωνάξουν τον ίδιο αριθμό, η αρίθμηση αρχίζει από την αρχή. Κάθε παιδί που λέει έναν αριθμό κάθεται για να συνεχίσουν οι υπόλοιποι.

Κάθε παιδί δεν ξέρει πότε θα μιλήσει. Περιμένει υπομονετικά μέχρι να κρίνει ότι δε θα μιλήσει την ίδια στιγμή κάποιο άλλο παιδί.



- **«Αντιγράφοντας τον/την αρχηγό»**

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο. Στο κέντρο του κύκλου βρίσκεται ένα παιδί, το οποίο εκτελεί ένα περπάτημα. Τα υπόλοιπα παιδιά αντιγράφουν με ακρίβεια. Όλα τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να ηγηθούν δοκιμάζοντας διαφορετικούς τρόπους περπατήματος.

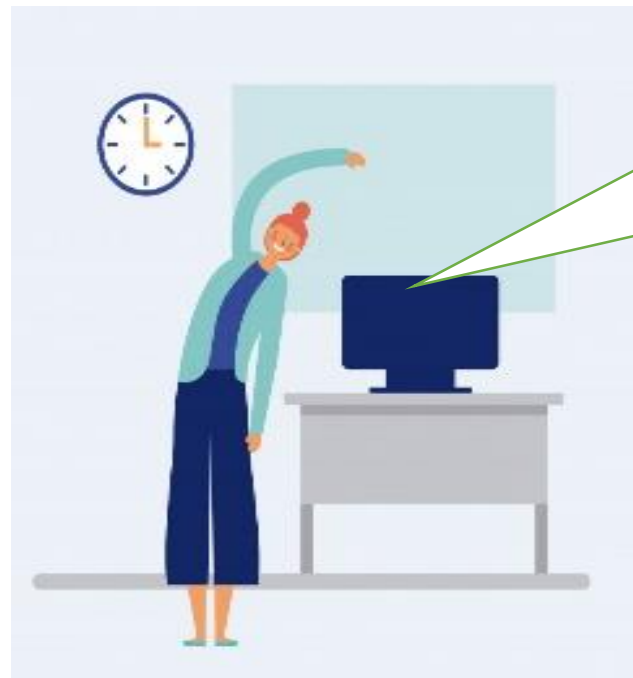
- **«Εμπρός όλοι/όλες»**

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο. Στο κέντρο του κύκλου βρίσκεται ο/η εκπαιδευτικός, ο οποίος λέει δυνατά «Εμπρός όλοι να κάνουμε το αεροπλάνο». Τα υπόλοιπα παιδιά φωνάζουν «Ναι όλοι» και εκτελούν, μέχρι κάποιο άλλο παιδί να δώσει άλλη οδηγία.

Στο κέντρο του κύκλου μπορεί να βρίσκεται ένα παιδί και να αρχίσει αυτό το παιχνίδι.

Αναμένετε από την Ομάδα Αγωγής Υγείας Δημοτικής

- **Ιδέες για μονόλεπτα παιχνίδια ρουτίνας για όλα τα μαθήματα!**



Σας ευχαριστούμε