



Η σωματική δραστηριότητα, ειδικά τα ομαδικά αθλήματα, μπορεί να διαδραματίσει ζωτικό ρόλο βοηθώντας τους μαθητές του δημοτικού σχολείου να αναρρώσουν από τραυματικές εμπειρίες όπως φυσικές καταστροφές.

Η ενσωμάτωση του αθλητισμού σε μαθήματα που ενημερώνονται για το τραύμα προάγει επίσης την εμπιστοσύνη, την επικοινωνία και την αίσθηση του ανήκειν—βασικά συστατικά στην συναισθηματική ανάκαμψη. Οι δραστηριότητες που επικεντρώνονται στη συνεργασία και όχι στον ανταγωνισμό μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να βιώσουν συναισθήματα ασφάλειας, υποστήριξης και επιτυχίας. Δουλεύοντας σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, τα παιδιά μαθαίνουν να βασίζονται το ένα στο άλλο, να εκφράζουν ενσυναίσθηση και να αισθάνονται ξανά μέρος μιας κοινότητας. Αυτή η αίσθηση σύνδεσης είναι απαραίτητη για τη θεραπεία, ειδικά όταν οι μαθητές έχουν βιώσει αναστάτωση, απώλεια ή μετατόπιση.

Το μάθημα θα πρέπει να τελειώνει με μια σύντομη αναστοχαστική δραστηριότητα που καλεί τους μαθητές να μοιραστούν πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών, τι τους άρεσε και πώς βοήθησαν ή βοηθήθηκαν από άλλους. Αυτό όχι μόνο ενισχύει τον συναισθηματικό γραμματισμό, αλλά ενισχύει επίσης τη σχέση μεταξύ θετικών αλληλεπιδράσεων με συνομηλίκους και συναισθηματικής ανάκαμψης. Ο στόχος είναι να χρησιμοποιηθεί ο αθλητισμός τόσο ως σωματική όσο και ως συναισθηματική διέξοδος—δίνοντας τη δυνατότητα στους μαθητές να ανακτήσουν την αυτοπεποίθησή τους, να χτίσουν ανθεκτικότητα και να προχωρήσουν με ελπίδα και υποστήριξη.

Μάθημα

Αθλητισμός

Βαθμός

4

Μαθησιακοί στόχοι

- ✓ Ανοικοδομήστε μια αίσθηση ασφάλειας και εμπιστοσύνης μέσω συνεργατικών σωματικών δραστηριοτήτων που αντικατοπτρίζουν τη σημασία της υποστήριξης κατά τη διάρκεια καταστροφών.
- ✓ Ενισχύστε τις σχέσεις με τους συνομηλίκους και αναπτύξτε ενσυναίσθηση δουλεύοντας σε ομάδες χωρίς αποκλεισμούς, συνδέοντας αυτές τις δεξιότητες με τη βοήθεια άλλων σε περιόδους κρίσης.
- ✓ Αναπτύξτε ανθεκτικότητα αναλογιζόμενοι τις συναισθηματικές αντιδράσεις και εντοπίζοντας θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης χρήσιμες τόσο σε καθημερινές προκλήσεις όσο και σε καταστάσεις καταστροφής.

Διάρκεια

Δύο μαθήματα (2 x 40 λεπτά)

Απαιτούμενα Υλικά

- ✓ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (ένα για κάθε μαθητή)
- ✓ Κώνοι, μπάλες και σαλιάρες για παιχνίδια μικρής όψης και ασκήσεις συνεργασίας
- ✓ Δεμένα μάτια ή απλά εμπόδια (προαιρετικά, για στοιχεία πρόκλησης)
- ✓ Λευκός πίνακας και μαρκαδόροι

Προετοιμασία και Υλοποίηση

- ✓ Αντιγράψτε το ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ όσο και ο αριθμός των μαθητών.
- ✓ Δημιουργήστε έναν χώρο παιχνιδιού και χωρίστε τους μαθητές σε ισορροπημένες ομάδες.
- ✓ Αναθέστε ρόλους εντός των ομάδων (π.χ. αρχηγός, αμυντικός, πασέρ, εμψυχωτής).

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Αποποίηση ευθυνών δασκάλου:

Αυτές οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να υποστηρίζουν τη μάθηση, την ευημερία και την ένταξη των μαθητών. Τα παιδιά που εκτίθενται σε τραύμα μπορεί να μην αισθάνονται πάντα ασφαλή ή έτοιμα να συμμετάσχουν και ο εξαναγκασμός ρόλων ή προκλήσεων μπορεί να κινδυνεύσει με επανατραυματισμό. Οι δάσκαλοι ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν μια προσέγγιση με βάση το τραύμα: να προσφέρουν επιλογές, να παρέχουν εναλλακτικούς ρόλους, να χρησιμοποιούν υποστηρικτική γλώσσα και να δίνουν προτεραιότητα στη συναισθηματική ασφάλεια, ώστε όλοι οι μαθητές να μπορούν να μάθουν και να ευδοκιμήσουν.

ΠΡΩΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ (5 λεπτά)

- Ξεκινήστε με έναν ομαδικό κύκλο και σύντομη συζήτηση:
 - «Φανταστείτε ότι μια πλημμύρα έχει παρασύρει μέρος της πόλης σας. Πώς θα μπορούσαν οι άνθρωποι να συνεργαστούν για να παραμείνουν ασφαλείς και να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον;»
 - «Πώς είναι σημαντική η ομαδική εργασία όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα σχεδίαζαν, όπως κατά τη διάρκεια ενός σεισμού ή πυρκαγιάς;»
- Εξηγήστε ότι τα σημερινά παιχνίδια έχουν να κάνουν με την υποστήριξη, τον σεβασμό και τη συνεργασία.

2**ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ – ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ (30 λεπτά)**

- Ρύθμιση (5 λεπτά):
 - Χωρίστε τους μαθητές σε ισορροπημένες ομάδες.
 - Αναθέστε εκ περιτροπής ρόλους, όπως κίνητρο ομάδας, βοηθό και χρονομέτρη.
- Εναλλαγή παιχνιδιών (25 λεπτά):
 - Τα παιχνίδια μπορούν να έχουν ιστορίες με θέμα την καταστροφή χωρίς να προκαλούν τραύματα:
 - Ομαδική σκυταλοδρομία: «Μεταφέρετε τις προμήθειες έκτακτης ανάγκης με ασφάλεια σε όλο το χωριό χωρίς να τις ρίξετε».
 - Μονοπάτι εμπιστοσύνης: «Οδηγήστε τον συμπαίκτη σας στον «κατεστραμμένο δρόμο» με ασφάλεια».
 - Team Balloon Keep-Up: «Κρατήστε το «μπαλόνι διάσωσης» στον αέρα ενώ φυσάει μια καταιγίδα - αντιπροσωπεύει τη διατήρηση της ελπίδας ζωντανή».
- Τομείς εστίασης:
 - Ενθαρρύνετε να βοηθάτε, να ακούτε και να γιορτάζετε τις προσπάθειες των άλλων.
 - Οι δάσκαλοι μοντελοποιούν πώς να παρηγορούν ή να υποστηρίζουν έναν συνομήλικο που απογοητεύεται.

3**ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (5 λεπτά)**

- Καθοδηγούμενη αναπνοή και διατάσεις.
- Ρωτήστε τους μαθητές:
 - «Τι θα μπορούσε να κάνει η ομάδα σας αν βοηθούσατε ανθρώπους σε μια πλημμύρα;»
 - «Πώς η ομαδική σας εργασία διευκόλυνε την «πρόκληση καταστροφής»;»

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΑΘΗΜΑ**4****ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ & ΣΥΖΗΤΗΣΗ (5 λεπτά)**

- Ξεκινήστε με ελαφριές ασκήσεις προθέρμανσης (jumping jacks, κύκλοι χεριών, βαθιές αναπνοές) για να ενεργοποιήσετε και να ρυθμίσετε τους μαθητές.
- Σύνδεση σε σενάρια καταστροφής:
 - «Σκεφτείτε μια πυρκαγιά. Πώς συνεργάζονται οι πυροσβέστες και οι γείτονες για να παραμείνουν ασφαλείς;»
 - «Όταν κάποιος δυσκολεύεται στο παιχνίδι, πώς είναι σαν κάποιος να χρειάζεται βοήθεια κατά τη διάρκεια μιας καταιγίδας;»
- Ενθαρρύνετε 2-3 μαθητές να μοιραστούν παραδείγματα καλοσύνης και ομαδικής εργασίας από την προηγούμενη φορά για να δώσετε έναν θετικό, υποστηρικτικό τόνο.

5**ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ – ΕΠΙΜΕΡΙΣΜΟΣ ΡΟΛΩΝ & ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ (30 λεπτά)**

- Εισαγωγή (3 λεπτά):

- Εξηγήστε: «Σήμερα θα συνεργαστούμε για να ολοκληρώσουμε τις προκλήσεις ως ομάδα. Ο στόχος δεν είναι να κερδίσουμε γρήγορα, αλλά να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλον και να λύσουμε προβλήματα μαζί».
- Τονίζω:
 - Ακούγοντας ο ένας τον άλλον
 - Συμπεριλαμβανομένων όλων
 - Προσπαθούμε ξανά αν αποτύχουμε την πρώτη φορά
- Συνεργατικό παιχνίδι πρόκλησης: "Cross the River" (15 λεπτά)
 - Πλαισιώστε το ως αποστολή διάσωσης:
 - Ψάθες = «βράχοι σε πλημμυρισμένο ποτάμι»
 - Μαλακή μπάλα = «πολύτιμος πόρος ή επιζών»
 - Ενθαρρύνετε τον προγραμματισμό, την επικοινωνία και τη φροντίδα για τους συμπαίκτες, όπως θα έκανε μια ομάδα αντιμετώπισης καταστροφών.
- Εναλλαγή ρόλων (5 λεπτά)
 - Στη μέση, σταματήστε το παιχνίδι:
 - Ζητήστε από έναν διαφορετικό μαθητή να είναι ο αρχηγός της ομάδας (υπεύθυνος για τον προγραμματισμό).
 - Ένας άλλος μαθητής μπορεί να είναι ο ενθαρρυντικός (επευφημώντας και βοηθώντας τους άλλους).
 - Ένας άλλος μπορεί να είναι ο χρονομέτρης (παρακολουθώντας την ώρα και υπενθυμίζοντας την ομάδα ήρεμα).
- Δεύτερη επιλογή πρόκλησης (προαιρετικά, 7 λεπτά): "Island Rescue"
 - Οι μαθητές πλοηγούνται σε «ασφαλή νησιά» ως άσκηση εκκένωσης από πλημμύρες
 - Αλλάξτε ρόλους για να δώσετε έμφαση στην εμπιστοσύνη, την καθοδήγηση και την ενσυναίσθηση.

6

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΣ (5 λεπτά)

- Συγκεντρώστε τους μαθητές σε κύκλο, καθισμένοι αναπαυτικά για να δροσιστούν με ασκήσεις αναπνοής (εισπνεύστε για 4 μετρήσεις, έξω για 4 μετρήσεις).
- Δώστε φύλλα εργασίας στους μαθητές.
- Κάντε στοχαστικές ερωτήσεις:
 - «Πώς θα μπορούσε η ομαδική σας εργασία να βοηθήσει τους ανθρώπους μετά από σεισμό ή πυρκαγιά;»
 - «Τι έμαθες για να βοηθάς τους άλλους να παραμείνουν ασφαλείς;»

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

- Παρατηρήστε τη συμμετοχή, τη συνεργασία και την κοινή χρήση ρόλων κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών.
- Χρησιμοποιήστε το **Φύλλο Εργασίας** για να αξιολογήσετε την κατανόηση της ενσυναίσθησης, της ανθεκτικότητας και της ομαδικής εργασίας.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

-  1 Χρησιμοποιήστε απαλή γλώσσα και ζεστό τόνο παντού για να δημιουργήσετε έναν ασφαλή χώρο γεμάτο τραύματα.
-  2 Ενισχύστε την ομαδική εργασία επαινώντας την ενσυναίσθηση και την ηγεσία έναντι της απόδοσης.
-  3 Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε άλλα μέρη της σχολικής τους ζωής (π.χ. ομαδική εργασία στην τάξη, παιχνίδι στο διάλειμμα).
-  4 Εξετάστε το ενδεχόμενο να προσκαλέσετε έναν σχολικό σύμβουλο για συν-διευκόλυνση, εάν υπάρχει, για να υποστηρίξει τους μαθητές που επεξεργάζονται το τραύμα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



Αυτές οι εικόνες απεικονίζουν την ομαδική εργασία και τη συνεργασία στον αθλητισμό. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως προτροπές συζήτησης, ρωτώντας τους μαθητές πώς η συνεργασία σε παιχνίδια είναι παρόμοια με την αλληλοϋποστήριξη κατά τη διάρκεια προκλήσεων ή καταστροφών.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Οδηγίες δασκάλου για χρήση φύλλου εργασίας:

Αυτό το φύλλο εργασίας θα πρέπει να συμπληρωθεί από τους μαθητές αμέσως μετά τη δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της φάσης αναστοχασμού (τελευταία 5-10 λεπτά). Οι δάσκαλοι μπορούν να επιλέξουν να συλλέξουν και να αναθεωρήσουν τα φύλλα εργασίας για να αξιολογήσουν εάν επιτυγχάνονται οι μαθησιακοί στόχοι ή να τα διατηρήσουν σε χαρτοφυλάκια μαθητών για να παρακολουθούν την πρόοδο με την πάροδο του χρόνου. Η ανατροφοδότηση μπορεί να παρέχεται προφορικά στη συζήτηση στην τάξη ή μεμονωμένα γραπτώς, ανάλογα με το χρόνο και το πλαίσιο.

Όνομα μαθητή:

Ημερομηνία:

Μέρος 1: Ο ρόλος της ομάδας μου

Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις με 1-2 προτάσεις η καθεμία:

1. Τι ρόλο είχατε στην ομάδα σας σήμερα;

2. Πώς βοηθήσατε τους συμπαίκτες σας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Μέρος 2: Αναστοχασμός ομαδικής εργασίας

Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις με 1-2 προτάσεις η καθεμία:

1. Περιγράψτε μια στιγμή που η ομάδα σας συνεργάστηκε σαν ομάδα διάσωσης σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης.

2. Τι ήταν δύσκολο και πώς το ξεπέρασε η ομάδα σας;

Μέρος 3: Προσωπική ανάπτυξη

Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις με 1-2 προτάσεις η καθεμία:

- 1. Ένα πράγμα που θα θυμάμαι για την ομαδική εργασία την επόμενη φορά είναι**
