

Μείωση της Καθιστικής συμπεριφοράς & περιορισμός του χρόνου σε οθόνες



**Ειδικός Οδηγός Εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
για μαθητές/τριες με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (ΕΕΑ)**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ



Δραστηριότητα 7

“Το δίλημμα...”



Τίτλος Δραστηριότητας: Το δίλημμα

Επίπεδο πολυπλοκότητας: Υψηλό

Πυλώνας: 1

Σκοπός: Οι μαθητές/μαθήτριες να χρησιμοποιήσουν τις γνώσεις που κατέκτησαν, και να προσεγγίσουν τη σημαντικότητα του περιορισμού των καθιστικών συμπεριφορών και της χρήσης οθονών μέσω κι άλλων αισθήσεων ενεργοποιώντας το σώμα, τη φαντασία και το συναίσθημα.

Εφαρμογή:

- Ενεργοποιήστε τη φαντασία και τη δημιουργικότητα των μαθητών/μαθητριών, καλλιεργήστε την ενσυναίσθηση, την έκφραση και την επικοινωνία, ενισχύστε τη συνεργασία και την ομαδικότητα συγγράφοντας ένα μικρό θεατρικό έργο δίνοντας ευκαιρίες για ενεργή συμμετοχή όλων των μαθητών/μαθητριών.
- ✓ Πιο συγκεκριμένα, ετοιμάστε ένα κείμενο όπου ένας/μία έφηβος/έφηβη βρίσκεται στο δωμάτιό του/της κρατώντας στα χέρια του/της μία οθόνη (κινητό, τάμπλετ, ηλεκτρονική παιχνιδιομηχανή).
- ✓ Ο/η έφηβος/έφηβη βρίσκεται σε δίλημμα και μονολογεί (πχ «Κάθε μέρα το ίδιο δίλημμα... Να κάτσω; Να σηκωθώ; Να χαθώ σε μια οθόνη ή βγω έξω με κάποιον/α φίλο/η;).
- ✓ Εμφανίζεται ένας/μία μαθητής/μαθήτρια που προσωποποιεί την «Οθόνη» και προσπαθεί να παρασύρει με τη γλυκιά της φωνή τον/την έφηβο/έφηβη να επιλέξει εκείνη (πχ «Έλα... κάτσε εδώ μαζί μου. Έχω όμορφα χρώματα και ήχους, ξέρω τα πάντα. Δεν χρειάζεται καν να κουνηθείς. Κάτσε να ξεκουραστείς μαζί μου.»).
- ✓ Κρυμμένη σε μια γωνιά του δωματίου βρίσκεται η «Κίνηση». Με ζωντάνια και ενεργητικότητα προσπαθεί να προτρέψει τον/την έφηβο/έφηβη να την ακολουθήσει σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν κίνηση (πχ «Σήκω! Έλα να τρέξουμε! Πιάσε το μολύβι σου και φτιάξε μου μια ζωγραφιά. Βάλε μπρος τη μουσική και πάμε να χορέψουμε»).
- Οι διάλογοι εξελίσσονται και καταλήγουν στο συμπέρασμα του ρητού «παν μέτρον άριστον».

Ενδεικτικοί Ρόλοι (προσαρμόζονται ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών): ΈΦΗΒΟΣ-Η/ΕΦΗΒΟΙ, ΟΘΟΝΗ, ΚΙΝΗΣΗ, ΑΦΗΓΗΤΗΣ

Προσαρμογές – Εναλλακτικές Επιλογές

- Επιλέξτε εναλλακτικά μέσα παρουσίασης αντί για ζωντανή παρουσίαση (βίντεο), επιλέξτε την κατανομή ρόλων με βάση τα ενδιαφέροντα και οριοθετήστε τον χρόνο. Χρησιμοποιήστε οπτικές οδηγίες.
- Δώστε μικρότερες απλές φράσεις, χρησιμοποιήστε εναλλακτική μορφή παρουσίασης (χορό, παντομίμα).
- Αξιοποιήστε video, avatar και λογισμικά φωνή
- Αναθέστε ρόλους που βασίζονται στην έκφραση του σώματος (χρήση νοηματικής γλώσσα), υποστηρίξτε με γραπτό λόγο και εικόνες και οπτικοποιήστε τα σκηνικά.



Δραστηριότητα 15

Παιχνίδια στο πάτωμα

Τίτλος Δραστηριότητας: Παιχνίδια στο πάτωμα

Επίπεδο πολυπλοκότητας: Χαμηλό – Μέτριο – Υψηλό

Πυλώνες: 2-3



Σκοπός: Οι μαθητές/μαθήτριες να κινηθούν με τρόπο ευχάριστο και δημιουργικό μέσα από ομαδικά παιχνίδια, να συνεργαστούν και να επικοινωνήσουν με τους/τις συμμαθητές/συμμαθήτριες τους βελτιώνοντας βασικές κινητικές δεξιότητες.

Εφαρμογή:

- Στην αυλή του σχολείου δημιουργούνται μεγάλα επιδαπέδια παιχνίδια σταθερά ή προσωρινά.
 - Ενημερώνετε όλους τους/τις μαθητές/μαθήτριες για τα παιχνίδια, πώς παίζονται και τους κανόνες.
 - Ενισχύετε διαρκώς τους μαθητές να παίζουν σε αυτά με τους/τις συμμαθητές/συμμαθήτριες τους στα διαλείμματα.
 - Μπορείτε εναλλακτικά να αξιοποιήσετε τα επιδαπέδια παιχνίδια για δράσεις όλου του σχολείου ή και σε συνεργασία με μαθητές άλλων σχολείων σε ένα δημιουργικό πρωινό γεμάτο παιχνίδι.
 - Φροντίζετε τα παιχνίδια να είναι καθολικά προσβάσιμα, ζωγραφισμένα σε χώρους διάσπαρτους με απόσταση μεταξύ τους και ακίνδυνους για τους/τις μαθητές/μαθήτριες.
 - Χρησιμοποιείτε αντιολισθητικά υλικά αν δεν τα ζωγραφίσετε και εύκολη σήμανση (για ασφάλεια και καθολική προσβασιμότητα).
 - Πλαστικοποιήστε τις κάρτες και οδηγίες για μακροχρόνια χρήση
 - Ενσωματώστε οπτικά, ηχητικά και απτικά στοιχεία για πολυαισθητηριακή εμπειρία
 - Δημιουργήστε οδηγίες με εικόνες ή με βίντεο για κάθε παιχνίδι και δείτε τα με τους/τις μαθητές/μαθήτριες για να τα κατανοήσουν.
 - Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή όλων, με ή χωρίς βοήθεια
 - Στο διαδίκτυο και σε ελεύθερη πρόσβαση μπορείτε να πάρετε ιδέες από άλλα σχολεία ή από αναφορές που υπάρχουν.
 - Ανά τακτά χρονικά διαστήματα συζητάτε με τους/τις μαθητές/μαθήτριές σας αναστοχαστικά για το πώς ένιωσαν όταν κινήθηκαν, ποιο παιχνίδι τους αρέσει περισσότερο, τι άλλο παιχνίδι θα ήθελαν να δημιουργήσετε...
 - Ενδεικτικά παιχνίδια που θα μπορούσατε να σχεδιάσετε είναι:
- ✓ **Κουτσό:** Σχεδιάστε ένα κλασικό παιχνίδι κουτσό με χαρούμενα χρώματα. Προβλέψτε το μέγεθος για εύκολη κίνηση.
 - ✓ **Φιδάκι:** Μπορείτε να αξιοποιήσετε τις προτάσεις από τα επιτραπέζια φιδάκια που σας έχουμε δώσει στις ενότητες ΝΕΡΟ και ΠΡΩΙΝΟ-ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ και να σχεδιάσετε φιδάκι με θέμα.
 - ✓ **Τρίλιζα κίνησης:** Τοποθετήστε ή σχεδιάστε τρίλιζα στο πάτωμα με ενσωματωμένες κάρτες κίνησης σε κάθε θέση (π.χ. “Χειροκρότησε 3 φορές”, “Τέντωσε τα χέρια”, “Ρίξε την μπάλα στο καλάθι”...). Οι παίκτες για να τοποθετήσουν σύμβολο (X ή O) πρέπει πρώτα να εκτελέσουν την κίνηση. Μπορεί να παιχτεί ανά ζεύγη ή ομάδες. Προβλέψτε απλές και σύντομες κινήσεις ώστε να είναι καθολικά προσβάσιμες.
 - ✓ **Twister:** Δημιουργήστε πίνακα με χρωματιστούς κύκλους και απλές εικόνες κινήσεων. Χρησιμοποιήστε τροχό ή κάρτες για επιλογή εντολών. Οι μαθητές/μαθήτριες τοποθετούν μέλος του σώματος στο αντίστοιχο χρώμα/θέση. Παρέχετε υποστήριξη για καθιστές εκδοχές και εναλλακτικές κινήσεις. Αναλυτικές οδηγίες για το πώς παίζεται το παιχνίδι αν δεν το γνωρίζετε είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο.

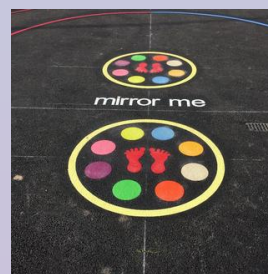
- ✓ **Το μονοπάτι της κίνησης:** Σχεδιάστε τη διαδρομή με 4–6 σταθμούς. Σε κάθε σταθμό υπάρχει οδηγία κίνησης με εικόνα. Οι μαθητές/μαθήτριες ακολουθούν τη διαδρομή, εκτελώντας κάθε κίνηση. Προσαρμόστε τις κινήσεις για μαθητές/μαθήτριες με κινητικές δυσκολίες. Χρησιμοποιήστε μουσική ή ρυθμό για υποστήριξη.
 - ✓ **Χρωματιστά μονοπάτια:** Σχεδιάζετε ένα μονοπάτι με σχήματα και εντολές (π.χ. "Πήδα", "Περπάτα σαν γάτα", "Κύλησε την μπάλα").
 - ✓ **Στόχος στο πάτωμα:** Δημιουργήστε στόχο στο πάτωμα με ομόκεντρους κύκλους. - Οι μαθητές/μαθήτριες ρίχνουν σακουλάκια ή μπάλες για να στοχεύσουν στο κέντρο. Μπορεί να προστεθεί σκορ ή να γίνει σύνδεση με ερωτήσεις/εικόνες. Προσαρμόστε την απόσταση και το βάρος των αντικειμένων ανάλογα με τις δυνατότητες.
 - ✓ **Περνάς- απαντάς – κινείσαι:** Δημιουργήστε διαδρομή με 4–6 τετράγωνα. Σε κάθε τετράγωνο υπάρχει ερώτηση (π.χ. για υγιεινή ζωή, νερό, πρωινό...) και οδηγία κίνησης. Ο/η μαθητής/μαθήτρια απαντά και εκτελεί την κίνηση για να προχωρήσει. Δίνεται προφορική, οπτική ή απτική βοήθεια όπου χρειάζεται.
 - ✓ **Σήματα κυκλοφορίας κίνησης:** Τοποθετήστε ή ζωγραφίστε σήματα (π.χ. στοπ, προχώρα, πήδα, στρίψε) στο πάτωμα. Κάποιος δίνει οδηγίες και οι υπόλοιποι τις εκτελούν. Δυνατότητα παίξιματος με μουσική ή ρυθμό.
 - ✓ **Χορευτικά πατήματα:** Τοποθετήστε ή ζωγραφίστε πατήματα στο πάτωμα (πόδια, χέρια, κατευθύνσεις). Οι μαθητές/μαθήτριες τα ακολουθούν σε ρυθμό μουσικής. Μπορεί να γίνει και καθιστή έκδοση με κινήσεις χεριών. Δίνεται η δυνατότητα μίμησης ή ενίσχυσης με ήχους/σύμβολα.
 - ✓ **Μαγεμένο τετράγωνο:** Δημιουργήστε 9 τετράγωνα στο πάτωμα. Κάτω από κάθε τετράγωνο υπάρχει εντολή (κίνηση ή ερώτηση). Ο/η μαθητής/μαθήτρια καλείται να θυμηθεί τη θέση και να επιλέξει σωστά.
 - ✓ **Βάλε το σχήμα στη θέση του:** Τοποθετήστε ή ζωγραφίστε σχήματα σε διαφορετικά σημεία του δαπέδου. Δώστε κάρτες στους/στις μαθητές/μαθήτριες με εντολές (π.χ. πήγαινε στον κόκκινο κύκλο). Ο /η μαθητής/μαθήτρια εκτελεί την εντολή κινητικά.
 - **Σκιά και κίνηση:** ένας/μία μαθητής/μαθήτρια δείχνει μια απλή κίνηση και ο/η άλλος/η μαθητής/μαθήτρια τη μιμείται. Στο πάτωμα είναι σχεδιασμένοι 2 κύκλοι και εσωτερικά κύκλοι χρωματιστοί. Κάθε χρώμα είναι άλλη κίνηση.
- Υλικά:** Χρώματα για δάπεδο, χρωματιστές ταινίες εδάφους ή στένσιλ και ανάλογα με τη δραστηριότητα πρόσθετα υλικά όπως καρτέλες, μουσική, εικόνες πλαστικοποιημένες, πιόνια, πέτρα για κουτσό, κώνους, κρίκους, αφρώδη παζλ, αυτοκόλλητα ή υλικά για προσωρινά σχέδια, κάρτες οδηγιών με εικόνες και απλή γλώσσα, ζάρια με κινήσεις, μουσική, υλικό για αναστοχασμό (εικονίδια, λέξεις, ερωτήσεις)

Προσαρμογές – Εναλλακτικές επιλογές:

- Εναλλακτικά τα παιχνίδια μπορούν να είναι φορητά και να στήνονται και σε εσωτερικούς χώρους του σχολείου.
- Χρήση οπτικών οδηγιών, οπτικές κάρτες.
- Σαφής δομή, μικρές διαδρομές, επανάληψη κινήσεων.
- Ζευγάρια με συμμαθητές/συμμαθήτριες για συνεργασία και καθοδήγηση.
- Προσαρμογή παιχνιδιών με φάρδος για αμαξίδιο.
- Δραστηριότητες που γίνονται από καθιστή θέση: ρίψη μπάλας σε στόχο, μεταφορά αντικειμένων, κινήσεις χεριών.
- Επιδαπέδια σήμανση που να επιτρέπει την πρόσβαση χωρίς εμπόδια.
- Συμμετοχή σε συνεργατικά παιχνίδια με ρόλο υποστήριξης/καθοδήγησης.
- Χρήση ανάγλυφων μονοπατιών, σχοινιών-οδηγών, μαλακών ορίων αν χρειάζεται.
- Ηχητικές οδηγίες, κουδουνάκια, χρήση ήχων/μουσικής.
- Περιγραφή παιχνιδιών με απτικό και ακουστικό υλικό.
- Χρήση έντονων χρωμάτων, συμβόλων.
- Παρουσία εντολών σε γραπτή μορφή.
- Προσαρμοσμένα ζευγάρια με ικανή οπτική επαφή.
- Προβλεψιμότητα και δομημένη ρουτίνα.
- Χρήση κοινωνικών ιστοριών για κατανόηση του παιχνιδιού.

- Δυνατότητα απόσυρσης σε ήσυχο χώρο εάν χρειαστεί.
- Σε περίπτωση που δεν υπάρχει χώρος ή/και δυνατότητα δημιουργίας επιδαπέδιων παιχνιδιών θα μπορούσατε να σχεδιάσετε για το διάλειμμα ομαδικά παιχνίδια με μπάλα. Χρησιμοποιήστε μπάλες με κουδουνάκια, μπάλες με διαφορετικές υφές ή μεγέθη. Προσαρμόστε τους κανόνες των παιχνιδιών για να συμπεριλάβετε όλους/ες τους/τις μαθητές/μαθήτριες. Για παράδειγμα, σε ένα παιχνίδι στόχου, μπορεί να υπάρχουν διαφορετικές αποστάσεις ή μεγαλύτεροι στόχοι για μαθητές/μαθήτριες με κινητικές δυσκολίες. Ενδεικτικές ιδέες:

- ✓ **Παιχνίδια με μπάλες για όλους:** Δημιουργούνται μικτές ομάδες και το παιχνίδι περιλαμβάνει 3-4 διαφορετικούς σταθμούς με δραστηριότητες με μπάλες (π.χ. κύλισμα, στόχος, πασάρισμα, ισορροπία). Όλοι/ες συμμετέχουν με τον δικό τους τρόπο.
- ✓ **Η Μπάλα που μας ενώνει:** Μια μεγάλη μπάλα περνάει από μαθητή/μαθήτρια σε μαθητή/μαθήτρια, ο/η καθένας/καθεμία λέει κάτι θετικό ή ενισχυτικό για τον επόμενο ή μοιράζεται ένα κοινό στοιχείο. Η ομάδα πρέπει να κρατήσει την μπάλα σε κίνηση χωρίς να πέσει για όσο περισσότερο μπορεί.
- ✓ **Στόχος...και πάμε:** Οι μαθητές/μαθήτριες καλούνται να ρίξουν ή να κυλήσουν μια μπάλα προς διάφορους στόχους που βρίσκονται σε διαφορετικές αποστάσεις ή ύψη (π.χ. κουτιά, καλάθια, στεφάνια, σημάδια στο έδαφος). Το παιχνίδι μπορεί να έχει τη μορφή σκυταλοδρομίας ή σταθμών, όπου κάθε ομάδα μετακινείται στον επόμενο στόχο αφού ολοκληρώσει τη ρίψη. Μπορεί επίσης να οργανωθεί ως συλλογή πόντων, με έμφαση στη συμμετοχή και όχι στην ανταγωνιστικότητα.
- ✓ **Κύκλος πασαρίσματος:** Οι μαθητές/μαθήτριες κάθονται ή στέκονται σε κύκλο και πασάρουν τη μπάλα ο/η ένας/μία στον/στην άλλον/άλλη, λέγοντας το όνομα του παραλήπτη ή απαντώντας σε μια ερώτηση.
- ✓ **Ρίξε και πες:** Ρίχνουν τη μπάλα σε έναν/μία συμμαθητή/συμμαθήτρια και του/της κάνουν μια ερώτηση ή του/της λένε μια θετική λέξη.
- ✓ **Στόχος με μπάλα:** Οι μαθητές/μαθήτριες προσπαθούν να ρίξουν ή να κυλήσουν τη μπάλα και να πετύχουν στόχο (κουτί, κύκλο, αριθμό στο έδαφος).
- ✓ **Ομαδική σκυταλοδρομία με μπάλα:** Οι ομάδες πρέπει να μεταφέρουν τη μπάλα από το ένα σημείο στο άλλο με εναλλακτικούς τρόπους (π.χ. ανάμεσα σε δύο ξύλα, πάνω στο κεφάλι, με ρόδες).
- ✓ **Η μπάλα δεν πέφτει:** Η ομάδα κρατά ένα πανί ή ύφασμα τεντωμένο και πρέπει να κρατήσει τη μπάλα πάνω του χωρίς να πέσει, κουνώντας την προς συγκεκριμένο στόχο.
- ✓ **Ποδόσφαιρο αλλιώς:** Όλοι παίζουν ποδόσφαιρο καθισμένοι (σε καρέκλες ή στο έδαφος). Μπορεί να παιχτεί και με κύλισμα της μπάλας με τα χέρια.
- ✓ **Παιχνίδι με κάρτες κίνησης και μπάλα:** Ο/η μαθητής/μαθήτρια τραβά κάρτα (π.χ. "πάσα με το δεξί χέρι", "ρίξε και πες το όνομά σου") και εκτελεί την ενέργεια με τη βοήθεια ομάδας.



<https://www.ecoschools.gr/school-news/2022/epidapedia-paihnia-aylis>

