

ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ

KA2 COOPERATION PARTNERSHIP PROJECT

Project Number: 2021-1-LT01-KA220-SCH-000034328



DUBYSOS
AUKŠTUPIO
MOKYKLA



Hlíðaskóli
Ábyrgð - Vinsemd - Virðing



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, που αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση που μπορεί να γίνει των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

ΕΤΑΙΡΟΙ

	<p>Šiauliai r. Dubysos aukšturio mokykla – Lithuania</p>
	<p>A Rocca Associazione Artistica Culturale from Italy</p>
	<p>4 Dimotiko Sxoleio Lamias – Greece</p>
	<p>Escola Básicado 1o com Pré-escolar da Cruz de Carvalho – Portugal</p>
	<p>Hlíðaskóli – Iceland</p>
	<p>Antalya Social Development Association – Turkey</p>

Το υλικό αυτό δημιουργήθηκε ως ένα μέρος του έργου «Strengthening Students' well-being with digital tools», χρηματοδοτείται με την υποστήριξη του προγράμματος ERASMUS+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης, μέσω Key Action 2 - KA2 Cooperation partnerships.

PROJECT n° Nr. 2021-1-LT01-KA220-SCH-000034328

Οι απόψεις που εκφράζονται σε αυτό το υλικό ανήκουν στους συγγραφείς του και δεν αντικατοπτρίζουν τη θέση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

●	Εισαγωγή	4
●	Φυσικές δραστηριότητες	5
●	Ασκήσεις για εκπαίδευση Φυσικής Αγωγής σε εξωτερικό χώρο	21
●	Ασκήσεις που απελευθερώνουν συναισθηματικό άγχος κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας	23
●	Ασκήσεις που μειώνουν το άγχος	25
●	Ασκήσεις αναπνοής Γιόγκα	29
●	Συμπέρασμα	31



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σωματική δραστηριότητα και ο αθλητισμός προάγουν την ψυχική υγεία και έχουν θετικές επιπτώσεις στις γνωστικές ικανότητες των μαθητών. Στην πραγματικότητα, οι μαθητές μεταξύ 11 και 16 ετών που ασκούνται τακτικά έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν κατάθλιψη. Για μαθητές πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης συνιστάται γενικά μία ώρα άσκησης κάθε μέρα. Στα σχολεία και τους συλλόγους μας, συμβαίνει να υποτιμάται η φυσική αγωγή.

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, η φυσική αγωγή απειλούνταν και οι καθηγητές φυσικής αγωγής δεν ήταν έτοιμοι για διαδικτυακή διδασκαλία φυσικής αγωγής. Αυτό το κενό έπρεπε να καλυφθεί. Για το λόγο αυτό, το έργο σκοπεύει να ξεκινήσει μια πρωτοβουλία που προάγει την ψυχική υγεία στην ψηφιακή εποχή.

Το έργο απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς δευτεροβάθμιας και πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, αθλητικούς συλλόγους, ΜΚΟ και εκπαιδευτικά ιδρύματα, με στόχο τη μεταφορά των απαραίτητων δεξιοτήτων σε αυτούς μέσω διαδικτυακών μαθημάτων και ανταλλαγής ομοτίμων. Σχεδιασμένο ως μια διατομεακή στρατηγική εταιρική σχέση, αυτό το έργο θα συγκεντρώσει εκπροσώπους της τυπικής εκπαίδευσης (σχολεία), εκπροσώπους της μη τυπικής εκπαίδευσης (κέντρα κατάρτισης) και εκπροσώπους του ψηφιακού επιχειρηματικού κόσμου (εταιρείες πληροφορικής) για να προσφέρει μια καινοτόμο ψηφιακή διαδρομή μάθησης στον τομέα της σχολικής εκπαίδευσης.

Το έργο θα οδηγήσει στη δημιουργία μιας διαδικτυακής πλατφόρμας με ενότητες ηλεκτρονικής μάθησης για μαθητές και καθηγητές. Αυτό θα παρέχει στους αποδέκτες χρήσιμες θεωρητικές και πρακτικές συνεδρίες, πληροφορίες και ασκήσεις που θα τους υποστηρίξουν στο σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων μάθησης φυσικής αγωγής. Αυτή η εκπαιδευτική εργαλειοθήκη, η οποία ενσωματώνει οδηγίες και μεθόδους Μικτής Μάθησης και Άτυπης Μάθησης, έχει σχεδιαστεί για να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των εκπαιδευτικών που επιθυμούν να εφαρμόσουν εκπαιδευτικά προγράμματα για να βελτιώσουν το διδακτικό τους προφίλ.

Παρακάτω θα βρείτε μια επιλογή από ασκήσεις σωματικής δραστηριότητας. Για κάθε άσκηση παρέχεται μια σύντομη περιγραφή, το απαραίτητο υλικό για τη σωστή εκτέλεση και οι κύριοι στόχοι των προτεινόμενων δραστηριοτήτων. Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία δραστηριοτήτων που κυμαίνονται από σωματικές ασκήσεις έως ασκήσεις χαλάρωσης.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

"Η σωματική δραστηριότητα συμβάλλει στην καλή σωματική και πνευματική ανάπτυξη. Έχει ένα ευρύ φάσμα σωματικών και συναισθηματικών οφελών, από την οικοδόμηση μυϊκής και οστικής δύναμης, έως την αύξηση της συγκέντρωσης, τη βελτίωση της ακαδημαϊκής απόδοσης, τη μάθηση, τη διάθεση και τη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης πολλών από τις ασθένειες που συνδέονται με έναν ανθυγιεινό τρόπο ζωής. Η ανάπτυξη συμπεριφορών που λαμβάνουν υπόψη τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας από την παιδική ηλικία είναι απαραίτητη, καθώς έχει αποδειχθεί ότι τα παιδιά είναι πιο πιθανό να γίνουν δραστήριοι ενήλικες και να επωφεληθούν από τον αθλητισμό. Ωστόσο, υπάρχουν πολλά παιδιά και νέοι που δεν φτάνουν τα συνιστώμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας. (Arrigon, 2020)".



ΟΝΟΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΤΟΧΟΙ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΛΙΚΑ
ΠΕΙΝΑΣΜΕΝΟΣ ΕΛΕΦΑΝΤΑΣ	<p>Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει έναν κουβά. Κάθε κάδος κυκλώνεται για να οριστούν τα όριά του. Κάθε μαθητής έχει ένα σακουλάκι με άμμο. Αυτά τα σακουλάκια βρίσκονται πάνω σε ένα κουτί τοποθετημένο μπροστά από τη σειρά των μαθητών. Στην «εκκίνηση», ο μαθητής επικεφαλής κάθε ομάδας παίρνει ένα σακουλάκι με άμμο και τρέχει να το ρίξει στον κουβά. Η ομάδα που θα τερματίσει πρώτη κερδίζει το παιχνίδι.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Η ικανότητα να συμμορφωθεί με τους δεδομένους κανόνες. • Ικανότητα συμμετοχής σε ομαδικά παιχνίδια. • Ικανότητα τρεξίματος, ικανότητα να ρίχνει. • Να είναι σε θέση να καταλαβαίνει πώς αισθάνεται όταν χάνει και όταν κερδίζει. • Η ικανότητα να προσαρμόζει το σώμα και την αναπνοή. 	<p>Ένας εξωτερικός, ανοιχτός χώρος.</p> <p>Σακουλάκια με άμμο, κουτιά/κιβώτια, κουβάδες.</p>
ΕΛΙΚΟΕΙΔΗΣ ΑΓΩΝΑΣ	<p>Τραβιέται μια ευθεία γραμμή. Σε αυτή τη γραμμή τοποθετούνται εμπόδια. Οι μαθητές περνούν ανάμεσα από αυτά τα εμπόδια. Μόλις ολοκληρωθεί η διαδρομή, επιστρέφουν με τον ίδιο τρόπο, μέχρι την αφητηρία. Μόλις νιώσουν άνετα με αυτό το τρέξιμο, μπορείτε να κάνετε το παιχνίδι πιο ανταγωνιστικό χωρίζοντας τους μαθητές σε δύο ομάδες.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Εκμάθηση τρεξίματος με καμπύλες. • Μαθαίνουμε να χρησιμοποιούμε την αναπνοή μας και τους μυς μας. • Εφαρμόζοντας δύο οδηγίες ταυτόχρονα. • Μαθαίνουμε να ακολουθούμε τους κανόνες στα ομαδικά παιχνίδια. • Ικανότητα εργασίας σε ομάδα 	<p>Κιμωλία, εμπόδια, μπάλα</p>

ΟΝΟΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΤΟΧΟΙ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΛΙΚΑ
ΒΓΕΣ ΕΞΩ ΤΩΡΑ	<p>Η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των 6 ατόμων. Οι ομάδες τοποθετούνται μπροστά από τις πλατφόρμες. Στην εντολή «έξοδος», τα μέλη της ομάδας προσπαθούν να ανέβουν πάνω από την πλατφόρμα. Η τελευταία ομάδα διαγράφεται. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να παραμείνει μόνο μία ομάδα στο γήπεδο. Στο τέλος του παιχνιδιού, ο δάσκαλος ρωτά τους μαθητές που έφτασαν μέχρι το τέλος γιατί κέρδισαν. Με αυτόν τον τρόπο, του επιτρέπει να αξιολογήσει τη δική του απόδοση και των συμπαικτών του.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Μαθαίνουμε να δουλεύουμε με αρχηγό ομάδας. • Μαθαίνουμε να χρησιμοποιούμε την αναπνοή μας και τους μυς μας. • Εφαρμόζοντας δύο οδηγίες ταυτόχρονα. • Μαθαίνουμε να ακολουθούμε τους κανόνες στα ομαδικά παιχνίδια. • Ικανότητα εργασίας σε ομάδα. 	<p>Πλατφόρμες</p> <p>Ένας χώρος εξωτερικός ή εσωτερικός</p>
ΠΛΑΤΗ ΜΕ ΠΛΑΤΗ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΜΠΑΛΑΣ	<p>Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ίσες ομάδες και κάθε ομάδα σε δυάδες. Κάθε δυάδα παρατάσσεται πλάτη με πλάτη πίσω από τη γραμμή που έχει καθοριστεί. Σε κάθε ζεύγος δίνεται μια μπάλα ή μπαλόني. Οι μαθητές βάζουν το μπαλόني στην πλάτη τους και περιμένουν την εντολή του δασκάλου. Κατόπιν εντολής, οι μαθητές μπροστά ξεκινούν με την μπάλα πίσω από την πλάτη τους και τη μεταφέρουν περπατώντας χωρίς να την ρίξουν ακολουθώντας μια καθορισμένη γραμμή στο έδαφος. Μόλις τελειώσει η στροφή, παραδίδουν την μπάλα σε ένα άλλο ζευγάρι συμπαικτών και βρίσκονται πίσω από την ομάδα τους. Το παιχνίδι συνεχίζεται έτσι και η ομάδα που θα τερματίσει πρώτη κερδίζει το παιχνίδι. Η απόσταση μπορεί να αυξηθεί ή να μειωθεί ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Μαθαίνοντας να συνεργάζεσαι με έναν συνεργάτη. • Η ικανότητα να στεκόμαστε σε ισορροπία. • Ικανότητα να κατευθύνετε τον συμπαίκτη σας. • Δυνατότητα παρακολούθησης των οδηγιών. • Ικανότητα να περπατούν μπρος-πίσω στη γραμμή. 	<p>Ένα μπαλόني/μπάλα</p> <p>Ένας χώρος, εξωτερικός ή εσωτερικός</p>

ΟΝΟΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΤΟΧΟΙ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΛΙΚΑ
ΚΥΝΗΓΙ ΔΡΑΚΟΥ	<p>Οι μαθητές σχηματίζουν έναν μεγάλο κύκλο, πιασμένοι χέρι-χέρι. Σε αυτόν τον κύκλο επιλέγονται δύο άτομα ως δράκοι. Ένα είναι το κεφάλι του δράκου και το άλλο η ουρά. Ο δράκος μπαίνει στον κύκλο και οι υπόλοιποι πρέπει να χτυπήσουν την ουρά του δράκου. Κανένας μαθητής δεν μπορεί να κρατήσει την μπάλα για περισσότερο από τρία δευτερόλεπτα. Ο μαθητής που χτυπά την ουρά δικαιούται να γίνει ουρά. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει πιο δύσκολη ή να τροποποιηθεί με τους εξής τρόπους: Μπορείτε να δημιουργήσετε περισσότερους δράκους ή να χρησιμοποιηθούν δύο μπάλες. Μπορούν να δημιουργηθούν κύκλοι διαφόρων μεγεθών. Η ουρά του δράκου μπορεί να είναι μεγαλύτερη.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ικανότητα να κατευθύνετε τον συμπαίκτη σας. • Μαθαίνοντας να συνεργάζεσαι με έναν συνεργάτη. • Η ικανότητα να σταθεί σε ισορροπία. • Δυνατότητα παρακολούθησης των οδηγιών. • Δυνατότητα περπάτημα μπρος-πίσω στη γραμμή. 	<p>Μια μπάλα.</p> <p>Εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος.</p>
ΕΛΑ, ΠΙΑΣΕ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ	<p>Οι μαθητές καταλαμβάνουν θέσεις με τυχαία σειρά στην καθορισμένη περιοχή. Σε κάποιους μαθητές δίνεται μια μπάλα. Οι μαθητές που έχουν την μπάλα αρχίζουν να την πασάρουν όπως τους αρέσει σε μαθητές που δεν την έχουν. Μεταξύ των μαθητών επιλέγεται ένας που προσπαθεί να διευκολύνει το πέρασμα των μαθητών που δεν λαμβάνουν την μπάλα ή ενθαρρύνει αυτούς που την έχουν να την περάσουν. Οι μαθητές που έχουν το ρόλο των διαμεσολαβητών είναι εκτός παιχνιδιού. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να μείνουν δύο άτομα. Ο χώρος μπορεί να μεγεθυνθεί ή να μειωθεί.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ικανότητα εργασίας σε ομάδα. • Μαθαίνουμε να χρησιμοποιούμε την αναπνοή μας, τους μυς μας. • Εφαρμόζοντας δύο οδηγίες ταυτόχρονα. • Μαθαίνουμε να ακολουθούμε τους κανόνες στα ομαδικά παιχνίδια. 	<p>Μια μπάλα.</p> <p>Εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος.</p>
ΣΧΟΙΝΟ ΤΡΑΒΗΜΑ	<p>Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ισάριθμες ομάδες και παρατάσσονται. Κρατούν το σχοινί μήκους 3 μέτρων, όχι παχύ, και να υπάρχει ένα μέτρο στη μέση μεταξύ των δύο ομάδων. Οι μπροστινοί παίκτες κοντά στο κέντρο τοποθετούν τα πόδια τους στην κεντρική γραμμή. Με εντολή του δασκάλου, αρχίζουν να τραβούν το σχοινί. Η ομάδα που θα καταφέρει να παρασύρει τον πρώτο παίκτη της αντίπαλης ομάδας στο πλευρό της κερδίζει.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Μαθαίνοντας να τραβάς ένα σχοινί. • Μαθαίνω να εργάζομαι σε ομάδα. • Μαθαίνοντας να παραμένετε ισορροπημένοι. • Μαθαίνοντας να εφαρμόζω δύναμη. 	<p>Σχοινί</p> <p>Εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος</p>

ΟΝΟΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΤΟΧΟΙ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΛΙΚΑ
ΕΣΥ ΕΙΣΑΙ ΤΟ ΜΑΤΙ ΜΟΥ, ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ ΤΟ ΧΕΡΙ ΣΟΥ	<p>Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες οι οποίες με τη σειρά τους χωρίζονται σε ζευγάρια. Ο ένας σύντροφος δένει τα μάτια του άλλου. Ο συμμετέχων χωρίς δεμένα μάτια οδηγεί τον σύντροφο με δεμένα μάτια χωρίς να μιλήσει. Παίρνει ένα από τα μπαλόνια του χρώματος της ομάδας του, που μοιράζεται τυχαία στο έδαφος, και το μεταφέρει στη βάση του. Με τη σειρά του, κάθε σύντροφος φέρνει τα μπαλόνια στη βάση και τα βάζει στην τσάντα. Όποιος τερματίσει πρώτος κερδίζει. Κάθε μέλος του ζευγαριού έχει το δικαίωμα να μεταφέρει ένα μπαλόνι τη φορά και καμία ομάδα δεν πρέπει να μετακινεί το μπαλόνι μιας άλλης ομάδας από εκεί που βρίσκεται ή να εμποδίζει την άλλη ομάδα με οποιονδήποτε τρόπο</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Μαθαίνοντας να συνεργάζεσαι με έναν συνεργάτη. • Η ικανότητα να σταθεί σε ισορροπία. • Ικανότητα να κατευθύνετε τον συμπαίκτη σας. • Δυνατότητα παρακολούθησης των οδηγιών. • Ικανότητα να κατευθύνετε τον σύντροφό σας. 	<p>Ένα μπαλόνι.</p> <p>Εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος.</p>
ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΟ ΜΑΝΤΗΛΙ	<p>Επιλέγονται δύο ομάδες ίσου μεγέθους με 5 ή περισσότερους παίκτες και έναν αρχηγό. Ο χώρος καθορίζεται από δύο παράλληλες γραμμές σε απόσταση 20μ η μία από την άλλη. Ο αρχηγός κρατά ένα μαντήλι στο χέρι του μέσα στον κύκλο που έχει σχεδιαστεί. Στους παίκτες και των δύο ομάδων δίνονται αριθμοί από το 1 έως το 5 (οι αριθμοί αυξάνονται αν οι ομάδες αποτελούνται από πέντε παίκτες και πάνω). Το παιχνίδι ξεκινά όταν ο αρχηγός σηκώσει το μαντήλι μπροστά του και φωνάξει έναν αριθμό από το 1 έως το 5. Οι παίκτες και των δύο ομάδων που ταιριάζουν με τον αριθμό που καλείται, τρέχουν γρήγορα στον κύκλο και προσπαθούν να πάρουν το μαντήλι από το χέρι του αρχηγού. Ο παίκτης που παραλαμβάνει το μαντήλι προσπαθεί να επιστρέψει στη θέση του, προσέχοντας να μην τον αγγίξει ο παίκτης με τον ίδιο αριθμό. Εάν ο παίκτης ολοκληρώσει την εργασία με επιτυχία, θα κερδίσει έναν πόντο για την ομάδα του. Εάν ο παίκτης πιαστεί, οι πόντοι απονέμονται στην αντίπαλη ομάδα.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Μαθαίνουμε να χρησιμοποιούμε την αναπνοή μας, τους μυς μας. • Εφαρμόζοντας δύο οδηγίες ταυτόχρονα. • Μαθαίνουμε να ακολουθούμε τους κανόνες στα ομαδικά παιχνίδια. • Ικανότητα εργασίας σε ομάδα. • Δυνατότητα ολοκλήρωσης των εργασιών. 	<p>Εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος.</p> <p>Μαντήλι.</p>

ΟΝΟΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΤΟΧΟΙ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΛΙΚΑ
ΚΑΘΙΣΤΟ ΒΟΛΕΪ	Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες των έξι. Οι ομάδες κάθονται στα γόνατα ή σταυροπόδι σε μαξιλάρια που έχουν τοποθετηθεί προηγουμένως στο γήπεδο βόλεϊ. Το δίχτυ του γηπέδου βόλεϊ έχει μήκος περίπου 100-120 εκ. Οι ομάδες προσπαθούν να ρίξουν την μπάλα στην αντίθετη πλευρά κάνοντας τρεις πάσες και παίζοντας με τους κανόνες του βόλεϊ να περάσουν την μπάλα πάνω από το δίχτυ. Οι μαθητές επιτρέπεται να σηκωθούν πάνω από το γόνατο, αλλά απαγορεύεται να σηκωθούν όρθιοι. Ο αγώνας τελειώνει με την πρώτη ομάδα που φτάνει τους 15 ή 25 πόντους και κερδίζει το σετ.	<ul style="list-style-type: none"> • Να εφαρμόζουν τους κανόνες του βόλεϊ. • Δυνατότητα παιχνιδιού με μπάλα • Ικανότητα προσαρμογής στην ομαδική εργασία. • Δυνατότητα ρίψης της μπάλας. • Ικανότητα εξάσκησης σε θέσεις βόλεϊ. 	<p>Γήπεδο βόλεϊ.</p> <p>Μια μπάλα.</p>
ΠΛΕΞΙΜΟ ΧΕΡΙΩΝ	Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο το ένα απέναντι από το άλλο. Τεντώνουν τα χέρια τους μπροστά τους και κλείνουν τα μάτια τους. Στη συνέχεια περπατούν προς τα εμπρός μέχρι να αγγίξουν το χέρι κάποιου άλλου και πρέπει να το κρατήσουν μέχρι να βρουν όλοι ένα χέρι να κρατήσουν. Στη συνέχεια ανοίγουν τα μάτια τους και πρέπει να σηκώσουν τα χέρια τους χωρίς να τα αφήσουν να αποκολληθούν.	<ul style="list-style-type: none"> • Εμπιστευτείτε ο ένας τον άλλον. • Αυτοπεποίθηση • Διατήρηση της προσοχής • Δημιουργία ομάδας, ομαδική εργασία, λογική σκέψη • Διατήρηση της φυσικής στάσης και διατήρηση της ισορροπίας του σώματος. 	<p>Εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος.</p> <p>Ασφαλές μέρος</p>
ΔΙΑΦΥΓΗ ΜΠΑΛΑΣ	Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο με τα πόδια ανοιχτά. Ένας παίκτης βρίσκεται στη μέση και το καθήκον του είναι να σπρώξει την μπάλα ανάμεσα στα πόδια για να βγει η μπάλα από τον κύκλο. Οι παίκτες στον κύκλο μπορούν να σταματήσουν την μπάλα μόνο με τα χέρια τους. Όταν η μπάλα είναι άουτ, οι παίκτες αλλάζουν. Αυτός που βρίσκεται στη μέση μπαίνει στον κύκλο και ένα άτομο από τον κύκλο πηγαίνει στη μέση.	<ul style="list-style-type: none"> • διατήρηση της προσοχής, • δημιουργία ομάδας και εργασία σε ομάδα. • κράτημα της φυσικής στάσης • διατήρηση της ισορροπίας του σώματος. • ενδυνάμωση του κάτω μέρους του σώματος, 	<p>Εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος.</p> <p>Ασφαλές μέρος</p> <p>Μία ή δύο ελαφρύτερες μπάλες.</p>

ΟΝΟΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΤΟΧΟΙ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΛΙΚΑ
ΠΙΑΣΕ ΜΕ ΑΝ ΜΠΟΡΕΙΣ	Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα λαμβάνει ζώνες που αποσπώνται εύκολα με ένα κρεμαστό πανί. Κάθε ομάδα έχει διαφορετικό χρώμα. Οι ομάδες παρατάσσονται η μια απέναντι στην άλλη. Μετά από εντολή του δασκάλου, πρέπει να πιάσουν όλες τις ζώνες της άλλης ομάδας. Η ομάδα που θα καταφέρει να πάρει όλες τις ζώνες πρώτη κερδίζει.	<ul style="list-style-type: none"> • Δημιουργία ομαδικής σύνδεσης • Φυσική άσκηση • Διασκεδάστε και απολαύστε την ομαδική εργασία • Παίζοντας με κανόνες, σεβασμός στους κανόνες 	<p>Εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος.</p> <p>Ασφαλές μέρος</p> <p>Ζώνες με αποκολλημένο ύφασμα δύο χρωμάτων.</p>
ΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΜΟΥ	Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες (2-4). Κάθε ομάδα βγάζει τα παπούτσια της και τα βάζει στο κουτί. Τα κουτιά βρίσκονται πιο μακριά. Κάθε ομάδα τρέχει μία προς μία στο κουτί, βρίσκει τα παπούτσια της, τα φοράει σωστά, τρέχει πίσω και μετά πηγαίνει ένας άλλος παίκτης της ομάδας. Η ομάδα που θα φορέσει πρώτη τα παπούτσια της και θα επιστρέψει στο σημείο εκκίνησης – κερδίζει.	<ul style="list-style-type: none"> • Αλληλο -εμπιστοσύνη και αυτοπεποίθηση • Διατήρηση συγκέντρωσης • Δουλεύοντας σε ομάδα • Σωματική άσκηση, υποστήριξη 	<p>Εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος.</p> <p>Ασφαλές μέρος</p> <p>Κουτιά</p>
ΠΑΛΗ ΜΠΑΛΟΝΙΩΝ	Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Στέκονται και στις δύο πλευρές ενός χαμηλωμένου διχτυού τένις. Κάθε ομάδα παίρνει περισσότερες από 20 φουσκωμένες μπάλες. Με το σήμα του δασκάλου, οι ομάδες πρέπει να στείλουν τα μπαλόνια στην άλλη πλευρά του διχτυού. Η άσκηση είναι χρονομετρημένη. Όταν τελειώνει ο χρόνος, η ομάδα με τα λιγότερα μπαλόνια στο πλευρό της κερδίζει.	<ul style="list-style-type: none"> • Αλληλο –εμπιστοσύνη, αυτοπεποίθηση και διατήρηση της εστίασης. • υποστηρίζοντας τις αδρές κινητικές δεξιότητες. • διασκεδάστε και απολαύστε την ομαδική εργασία 	<p>Εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος.</p> <p>Ασφαλές μέρος</p> <p>φουσκωμένα 40+ μπαλόνια</p> <p>Δίχτυ ή γραμμή τένις στο πάτωμα.</p>
ΤΟΜ ΚΑΙ ΤΖΕΡΥ	Ένα παιδί είναι ο Τομ και όλα τα άλλα είναι ο Τζέρι. Οι Τζέρι τοποθετούνται και στις δύο πλευρές του δωματίου, μέχρι τον τοίχο. Στο «πάμε» τρέχουν στην απέναντι πλευρά του δωματίου και από τις δύο πλευρές. Ο Τομ, στο κέντρο, πρέπει να αγγίξει όσο το δυνατόν περισσότερους. Όσοι αγγίζονται γίνονται Τομ. Στη δεύτερη εντολή, οι Τζέρι τρέχουν πίσω στην μακρινή πλευρά του δωματίου και όλοι οι Τομ προσπαθούν να αγγίξουν όσο το δυνατόν περισσότερους. Το παιχνίδι τελειώνει όταν δεν υπάρχουν άλλα Τζέρι.	<ul style="list-style-type: none"> • Αλληλο –εμπιστοσύνη, αυτοπεποίθηση • Διατήρηση της προσοχής. • υποστήριξη των αδρών κινητικών δεξιοτήτων • συντονισμός και ισορροπία κατά το τρέξιμο • διασκεδάστε και απολαύστε την ομαδική εργασία 	<p>Ασφαλής εσωτερικός</p> <p>χώρος</p> <p>Μάσκες ζώων</p>

ΟΝΟΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΤΟΧΟΙ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΛΙΚΑ
ΑΛΦΑΒΗΤΟ	<p>Ετοιμάστε ένα αλφάβητο ασκήσεων όπου κάθε γράμμα αντιστοιχεί σε διαφορετική άσκηση. Τα παιδιά πρέπει να κάνουν όλες τις ασκήσεις ξεκινώντας από το όνομά τους ή από μια δεδομένη λέξη κ.λπ. Ασκήσεις όπως 5 καθίσματα, 10 άλματα, 5 χτυπήματα στα δάχτυλα κ.λπ. Εξαιρετικό για θέρμανση</p>	<ul style="list-style-type: none"> • οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και υπευθυνότητας • διατήρηση της προσοχής, • κράτημα της σωματικής στάσης και υποστήριξη της αδρής κίνησης. • μπορεί να είναι μια καλή προθέρμανση ή σύντομη προπόνηση για ολόκληρο το σώμα. 	<p>Ασφαλής χώρος</p> <p>Τυπωμένο αλφάβητο ή εμφάνισή του σε οθόνη.</p>
ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΜΕ	<p>Τα παιδιά περπατούν στη σειρά. Ο πρώτος κάνει όλες τις ασκήσεις που του έρχονται στο μυαλό και οι άλλοι τον μιμούνται. Με εντολή του δασκάλου, ο πρώτος τρέχει στο πίσω μέρος της γραμμής και ο δεύτερος γίνεται ο αρχηγός που δείχνει τι πρέπει να κάνει ενώ περπατά. Με τα μεγαλύτερα παιδιά καλό είναι να μιμούνται ένα λαχανικό ή ένα φρούτο ενώ περπατούν και τα άλλα να ακολουθούν τις κινήσεις και να μαντεύουν το λαχανικό ή το φρούτο. Ο πρώτος που μαντεύει πηγαίνει μπροστά στη γραμμή για να δείξει το λαχανικό ή το φρούτο του. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αφετηρία για να μιλήσουμε για τη σημασία αυτών των τροφών στη διατροφή.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Διατηρούν την εστίαση • Εκτέλεση σωματικών κινήσεων ενώ περπατούν και σκέφτονται • Δυνατότητα πολλαπλών εργασιών • Μαθαίνουν να εμπιστεύονται ο ένας τον άλλον • Εκπαίδευση δεξιοτήτων μίμησης για παιδιά προσχολικής ηλικίας. • Προθέρμανση πριν από σωματικές δραστηριότητες 	<p>Εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος</p> <p>Μπορεί επίσης να παιχτεί σε κύκλο με έναν παίκτη στο κέντρο να δείχνει τις κινήσεις</p>

ΟΝΟΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΤΟΧΟΙ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΛΙΚΑ
ΣΚΥΤΑΛΟ-ΔΡΟΜΙΑ	<p>Χωρίστε τα παιδιά σε δύο ή περισσότερες ομάδες. Δώστε τους τον εξοπλισμό που είναι προσβάσιμος στο σχολείο σας. Ζητήστε από τις ομάδες να φτιάξουν μια σκυταλοδρομία 3-5 σημείων. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα πρέπει να επιδείξει πώς να περάσει τη σκυταλοδρομία. Και στη συνέχεια να αλλάξετε θέσεις, έτσι ώστε οι ομάδες να μην μπορούν να συμμετέχουν στη δική τους σκυταλοδρομία. Πραγματοποιήστε έναν αγώνα. Κάθε παιδί μπορεί να φτιάξει μια μικρή σκυταλοδρομία από κάθε αντικείμενο (κουβάδες, μπουκάλια νερού, ταινία κ.λπ.) αγώνα δρόμου στο σπίτι ή στην αυλή του και να προσπαθήσει να το περάσει.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Αλληλο –εμπιστοσύνη, αυτοπεποίθηση. • Διατήρηση της προσοχής και απομνημόνευση κινήσεων, • Δημιουργία ομάδας και εργασία σε ομάδα, λογική σκέψη • Υποστήριξη της αδρής κινητικότητα και του κινητικού σχεδιασμού • Μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο και εμπιστεύονται ο ένας τον άλλον. • Διασκέδαση και απόλαυση της ομαδικής εργασίας 	<p>Εσωτερικοί ή εξωτερικοί χώροι</p> <p>Οποιοσδήποτε εξοπλισμός κατάλληλος για μεταβίβαση (ή καθημερινά αντικείμενα)</p>
ΚΥΝΗΓΙ ΘΗΣΑΥΡΟΥ	<p>Μπορεί να παιχτεί ομαδικά ή ατομικά. Τα παιδιά παίρνουν ένα χαρτί με διαφορετικά αντικείμενα. Σε εξωτερικούς χώρους: πέτρα, λουλούδι, συγκεκριμένο δέντρο ή θάμνο, κάδος απορριμμάτων κ.λπ. 5-15 αντικείμενα, ανάλογα με την ηλικία. Πρέπει να τα βρουν και να τα σημειώσουν στο χαρτί όσο πιο γρήγορα μπορούν. Τα αντικείμενα μπορεί να είναι όλα τα υγιεινά τρόφιμα, όσα μπορεί να βρει ένα παιδί στο σπίτι. Αυτός που έχει τα περισσότερα, κερδίζει.</p> <p>Απαιτείται συζήτηση και γνώση για την υγιεινή διατροφή πριν ή μετά το παιχνίδι.</p> <p>Μπορεί να παιχτεί στο σπίτι ζητώντας να βρουν αντικείμενα όπως να γράψουν 5 στρογγυλά αντικείμενα, 5 ξύλινα αντικείμενα κ.λπ. ή άλλα αντικείμενα ανάλογα με το θέμα ή την προτίμηση. Μπορεί να χρονομετρηθεί. Νικητής είναι ο πρώτος που θα τα βρει όλα.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Χτίζοντας αυτοπεποίθηση • Διατήρηση της εστίασης και του ελέγχου • Διασκεδάστε και απολαύστε • Σωματική άσκηση εάν γίνεται σε ευρεία περιοχή. 	<p>Εσωτερικός ή εξωτερικός χώρος</p> <p>Ασφαλής χώρος</p> <p>Ένα κομμάτι χαρτί με διάφορα αντικείμενα που φαίνονται πάνω του (σε εικόνες ή γραμμένα)</p>

ΟΝΟΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΤΟΧΟΙ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΛΙΚΑ
Η ΜΕΓΑΛΗ ΕΞΟΡΜΗΣΗ ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΟ	<p>Ο δάσκαλος θα κατευθύνει την τάξη σε μια ευφάνταστη δραστηριότητα που κινείται στην υπέροχη ύπαιθρο.</p> <p>Βήμα 1: Ζητήστε από την τάξη να φανταστεί ότι πρόκειται να πάει για μια μεγάλη περιπέτεια μέσα από τους θάμνους ή το δάσος ως εξερευνητές που διασχίζουν νέα εδάφη. Δεν είναι πλέον καθόλου στο χώρο στο σχολείο! Οι μαθητές απλώνονται στον δικό τους χώρο μπροστά στο δάσκαλο.</p> <p>Βήμα 2: Ο δάσκαλος κατευθύνει τους μαθητές με κινήσεις που μιμούνται αυτό που μπορεί να συμβεί κατά την πεζοπορία στους θάμνους. Καλέστε τους μαθητές να κάνουν αυτές τις ενέργειες χωρίς να μετακινούνται από τη θέση τους.</p> <p>Παραδείγματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σκύψτε κάτω από κλαδιά και καθίστε οκλαδόν. • Πηδήξτε πάνω από πεσμένα δέντρα. • Επιταχύνετε. Αυξήστε τον ρυθμό που περπατούν τα παιδιά, ώστε να κάνουν τζόκινγκ επί τόπου, ίσως ακούσατε θόρυβο στους θάμνους! • «Φίδι!» Οι μαθητές κινούν το σώμα τους για να γλιστρήσουν και να κάνουν τους θορύβους ενός φιδιού. • «Λάσπη!» Οι μαθητές σηκώνουν τα γόνατά τους πιο ψηλά για να περάσουν μέσα από την πυκνή λάσπη. «Κολυμπήστε μέσα από ένα ποτάμι.» Οι μαθητές μιμούνται τις ενέργειες κολύμβησης. «Ας σκαρφαλώσουμε!» Οι μαθητές σηκώνουν τα χέρια και τα πόδια σκαρφαλώνοντας σε ένα δέντρο ή σε γκρεμό. • «Κοιτάξτε τη θέα!» Οι μαθητές σταματούν και σηκώνουν το χέρι τους για να κοιτάζουν τριγύρω και να θαυμάσουν την όμορφη θέα. • Συνεχίστε τις κινήσεις για όσο χρειάζεται, ενσωματώστε τις δικές σας κινήσεις και κατευθύνσεις. Ζητήστε από τους μαθητές να ανακαλύψουν τις δικές τους κινήσεις και να τις μοιραστούν με άλλους. 	<ul style="list-style-type: none"> • Εξασκηθείτε στις θεμελιώδεις κινητικές δεξιότητες και τις ακολουθίες κίνησης χρησιμοποιώντας διαφορετικά μέρη του σώματος ως απόκριση σε ερεθίσματα σε εσωτερικά, εξωτερικά και υδάτινα περιβάλλοντα. • Συμμετοχή σε παιχνίδια με και χωρίς εξοπλισμό. • Εξερευνήστε πώς η τακτική σωματική δραστηριότητα διατηρεί τα άτομα υγιή και καλά. • Προσδιορίστε και περιγράψτε τις συναισθηματικές αντιδράσεις στις οποίες μπορεί να βιώσουν οι άνθρωποι διαφορετικές καταστάσεις 	<p>Ένας εξωτερικός ανοιχτός χώρος</p>

ΟΝΟΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΤΟΧΟΙ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΛΙΚΑ
ΠΑΓΩΜΑ /ΧΟΡΟΣ	<p>Φτιάχνουμε έναν μικρό στίβο με μπάλες και κρίκους έξω, ώστε τα παιδιά να μπορούν να πηδήξουν πάνω τους ή να χορέψουν ή να κάνουν ορισμένες κινήσεις μαζί τους. Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες. Ενώ παίζει μουσική από το ηχείο, τρέχουν και πηδούν πάνω από τα κρίκους και τις μπάλες με χορευτικές κινήσεις. Όταν σταματήσει η μουσική, ο δάσκαλος λέει ΠΑΓΩΜΑ! και πρέπει να μείνουν στη θέση τους χωρίς να κινηθούν. Αν μετακινηθούν ή προσπαθήσουν να πηδήξουν άλλο εμπόδιο, χάνουν τη σειρά τους και πρέπει να επιστρέψουν. Η ομάδα που παίρνει όλους τους παίκτες της από την άλλη πλευρά κερδίζει</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Απόκτηση αυτοστοχασμού, ευελιξίας, ομαδικής δραστηριότητας με τη μουσική • Οι μαθητές εκτιμούν και σέβονται τον δάσκαλο και τους συμμαθητές τους • Να φέρονται σε όλους κατάλληλα και δίκαια • Να μάθουν και να βοηθήσουν τους άλλους να μάθουν • Να επιτρέπει σε να εκφράσουν συναισθήματα • να εξασφαλίσουν ότι τα εργαλεία (μικρόφωνο, οθόνη, κινητό ή φορητός υπολογιστής) λειτουργούν . • Να διασκεδάζουν παίζοντας 	<p>Πλαστικά κλασικά τσέρκια και μπάλες Pilates.</p> <p>Έξω στην παιδική χαρά ή σε μια πλατεία ως διαγωνισμός</p> <p>Μουσικό ηχείο</p> <p>Εάν είστε συνδεδεμένοι: ένας υπολογιστής με ήχο, ένα δωμάτιο και ίσως κάποιοι στόχοι για να το κάνετε πιο διασκεδαστικό</p>

ΟΝΟΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΤΟΧΟΙ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΛΙΚΑ
ΚΛΕΨΕ ΤΗ ΦΩΛΙΑ	<p>Δημιουργήστε μια διαδρομή με εμπόδια που οδηγεί σε μια φωλιά αυγών (μπάλες) και στη συνέχεια χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες. Θα πρέπει να αγωνιστούν σε στυλ σκυταλοδρομίας μέσα από τα εμπόδια για να ανακτήσουν τα αυγά και να τα φέρουν πίσω στην ομάδα τους.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές εκτιμούν και σέβονται τον δάσκαλο και τους συμμαθητές τους • να διασκεδάσουν παίζοντας • σταθεροποίηση του τρεξιματος • ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων: ταχύτητα, αντοχή και επιδεξιότητα. 	<p>Μπάλες /αντικείμενα που μπορούν να δημιουργήσουν ένα εμπόδιο</p>
ΑΛΕΞΙΠΤΩΤΟ ΔΙΕΛΚΥΣΤΙΝΔΑ	<p>Τόσο απλό αλλά τόσο διασκεδαστικό, το μόνο που θα χρειαστείτε είναι μεγάλο αλεξίπτωτο και αρκετούς μαθητές για να δημιουργήσετε δύο ομάδες. Βάλτε τους μαθητές να σταθούν στις απέναντι πλευρές του αλεξίπτωτου και, στη συνέχεια, αφήστε τους να διαγωνιστούν για να δουν ποια πλευρά βγαίνει στην κορυφή!</p> <p>Ένα άλλο διασκεδαστικό παιχνίδι με αλεξίπτωτο όπου η μία ομάδα πρέπει να προσπαθήσει να κρατήσει τις μπάλες (ψύλλους) στο αλεξίπτωτο και η άλλη προσπαθεί να τις κατεβάσει.</p>		<p>Ένα αλεξίπτωτο</p>
ΚΑΒΟΥΡΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	<p>Παρόμοια με το κανονικό ποδόσφαιρο, αλλά οι μαθητές θα πρέπει να παίζουν στα τέσσερα, διατηρώντας παράλληλα μια θέση που μοιάζει με καβούρι.</p>		<p>Μια μπάλα</p>

ΟΝΟΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΤΟΧΟΙ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΛΙΚΑ
ΜΠΑΛΑ ΑΡΑΧΝΗ	Ένας ή δύο παίκτες ξεκινούν με την μπάλα και προσπαθούν να χτυπήσουν όλους τους δρομείς καθώς τρέχουν στο γυμναστήριο ή στο γήπεδο. Εάν ένας παίκτης χτυπηθεί, μπορεί στη συνέχεια να συμμετάσχει και να γίνει ο ίδιος αράχνη.		Μια μπάλα
ΚΕΦΑΛΙ, ΩΜΟΙ, ΓΟΝΑΤΑ ΚΑΙ ΚΩΝΟΙ	Ευθυγραμμίστε τους κώνους και, στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές να ζευγαρώσουν και να σταθούν σε κάθε πλευρά ενός κώνου. Τέλος, φωνάζτε το κεφάλι, τους ώμους, τα γόνατα ή τους κώνους. Εάν καλούνται οι κώνοι, οι μαθητές πρέπει να αγωνιστούν για να είναι οι πρώτοι που θα σηκώσουν τον κώνο τους πριν από τον αντίπαλό τους.		Κώνοι
ΕΤΙΚΕΤΑ ΜΕ ΦΟΥΣΚΑΛΕΣ	Διαλέξτε δύο μαθητές για να ξεκινήσουν ως Φουσκάλα και μετά καθώς ακουμπούν άλλα παιδιά, θα γίνουν μέρος της Φουσκάλας. Φροντίστε να επιδείξετε το ασφαλές ακούμπημα, τονίζοντας τη σημασία των απαλών αγγιγμάτων.		
Ο ΚΥΝΗΓΟΣ, ΤΟ ΣΠΟΥΡΓΙΤΙ ΚΑΙ Η ΜΕΛΙΣΣΑ	<p>Τα παιδιά επιτρέπεται να τρέχουν μέσα και έξω από τον κύκλο. Σχηματίζουν τον κύκλο, στέκοντας ανά διαστήματα τουλάχιστον του ενός χεριού, για να μπορούν να επιτρέψουν σε όσους τρέχουν να μπουν ή να βγουν από τον κύκλο.</p> <p>Τρία παιδιά επιλέγονται για να καθίσουν στον κύκλο: το πρώτο είναι ο «κυνηγός», το δεύτερο το «σπουργίτι» και το τρίτο η «μέλισσα». Σε ένα σήμα από τον αρχηγό του παιχνιδιού, «ο κυνηγός» τρέχει πίσω από το «σπουργίτι» (το πιάνει), το «σπουργίτι» μετά τη «μέλισσα» (το τρώει) και η «μέλισσα» μετά τον «κυνηγό» (το τσιμπάει). Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να πιαστεί ένας από τους τρεις. Αντικαθίσταται από άλλον παίκτη στον κύκλο. Εάν ο αριθμός των παιδιών είναι μεγαλύτερος, οι τρεις ρόλοι μπορούν να αλλάξουν ταυτόχρονα.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • εμποδώστε τη συνήθεια του τρεξίματος. • ανάπτυξη σωματικών ιδιοτήτων • ενδυνάμωση και ανάπτυξη του αναπνευστικού και του καρδιαγγειακού συστήματος • για να διασκεδάσετε κατά την άσκηση 	

ΟΝΟΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΤΟΧΟΙ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΛΙΚΑ
ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ	<ul style="list-style-type: none"> • Δημιουργικό περπάτημα, περπάτημα με διαφορετικούς τρόπους με έκφραση (επίγνωση χώρου και σώματος). • Περπάτημα σε μεταβαλλόμενο ρυθμό και περπάτημα με διαφορετικές ταχύτητες. • Εμπρός, πίσω, πλάγια, διαγώνια, αργά/γρήγορα, ψηλά, μικρά, στα δάχτυλα/φτέρνες, με μικρά /μεγάλα βήματα, σε κύκλο, σε ζιγκ-ζαγκ, σε γραμμή 		
ΑΓΩΝΕΣ	<ul style="list-style-type: none"> • Αποφυγή, εκτροπή, αλλαγή κατεύθυνσης και κίνηση στο γενικό χώρο. • Να αποφύγετε έναν κινούμενο κυνηγό, συνειδητοποίηση του χώρου, αλλαγή κατεύθυνσης και ταχύτητας. • Αποφυγή, εκτροπή, αποφυγή και ρίψη σε κινούμενο στόχο. 		



ΟΝΟΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΤΟΧΟΙ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΛΙΚΑ
ΤΟ ΜΟΥΣΙΚΟ ΝΗΜΑ	<p>Πετάξετε την κλωστή και αφήστε την να πέσει στο έδαφος (παρατηρήστε το σχέδιο που σχηματίζει η κλωστή).</p> <p>Μόλις το νήμα είναι στο έδαφος, περιηγηθείτε στο σχήμα του σχεδίου με την άκρη του ποδιού σας, το δάχτυλό σας, τον αγκώνα σας, το γόνατό σας, το κεφάλι σας κ.λπ.</p> <p>Εξελίξεις / Μεταβλητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στην τάξη: ρίξτε την κλωστή και αφήστε την να πέσει στο τραπέζι, ακολουθήστε το σχέδιο με το δάχτυλο, αγκώνα, κεφάλι κ.λπ. • Μεταβλητή σώματος: στερεώστε και τεντώστε το σύρμα ανάμεσα σε 2 μέρη του σώματος και μετακινήστε (ή μετακινήστε μέρος του σώματός του κατά μήκος του σύρματος), χωρίς να το αγγίξετε, κρατώντας το τεντωμένο. • Μεταβλητή σχέσης: σε ζευγάρια, ένας από τους 2 μαθητές στερεώνει και τεντώνει το νήμα του ανάμεσα σε 2 μέρη του σώματός του και μετά παραμένει ακίνητος. Ο άλλος μαθητής πρέπει να μετακινήσει το σώμα του ή μέρος του σώματός του μεταξύ του σύρματος και του συμμαθητή του, χωρίς να αγγίξει το σύρμα ή τον συμμαθητή του. • Μεταβλητή σχέσης / διαστήματος: κάντε 2 ζεύγη. Οι 2 μαθητές του πρώτου ζεύγους τεντώνουν μια κλωστή ανάμεσά τους. Οι μαθητές του άλλου ζευγαριού περπατούν γύρω από το σύρμα (πάνω, κάτω) με ή χωρίς επαφή μεταξύ τους. Αντιστρέψτε τους ρόλους • Μεταβλητός χώρος / χρόνος: διαφοροποιήστε το μήκος του καλωδίου μεταξύ των συνεργατών, την ταχύτητα κίνησης κ.λπ. 		

ΟΝΟΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΤΟΧΟΙ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΛΙΚΑ
ΠΗΔΑ	<ul style="list-style-type: none"> • Τοποθετήστε μια τυλιγμένη πετσέτα στο πάτωμα για να πηδήξει το παιδί - μπροστά, πίσω και στο πλάι - Πηδώντας για ύψος, πηδώντας για απόσταση, στατική και δυναμική ισορροπία. • Άλμα για απόσταση, προσγείωση και επίγνωση του σώματος. Περπατώντας για απόσταση, στατική και δυναμική ισορροπία και προσγείωση με ασφάλεια. • Άλμα στο ρυθμό, τρέξιμο και προσγείωση στο γενικό χώρο. Παρατεταμένο άλμα, άλμα για ταχύτητα και αποφυγή εμποδίου, ισορροπία (στατική και δυναμική). Πηδώντας πάνω από ένα κινούμενο σχοινί, σε διαφορετικά επίπεδα και δουλεύοντας με άλλους. 		



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΧΩΡΟ

Αυτές οι ασκήσεις μπορούν να γίνουν έξω στην παιδική χαρά ή σε πλατεία ως ανταγωνισμός ή γενικά σε οποιοδήποτε εξωτερικό χώρο. Χρειαζόμαστε επίσης ένα ηχείο μουσικής . Εάν η δραστηριότητα υλοποιείται διαδικτυακά, χρειαζόμαστε έναν Η/Υ με ήχο, ένα δωμάτιο και ίσως κάποιους στόχους για να γίνει πιο διασκεδαστικό.



ΟΝΟΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
ΤΡΕΧΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ	Σε αυτή την άσκηση, περνάς μέσα από έναν κύκλο που βρίσκεται σε συγκεκριμένο ύψος.
ΔΥΟ - ΔΥΟ	Δυο παιδιά κρατιούνται από το ίδιο χέρι και γυρίζουν, κοιτάζοντας ο ένας τον άλλον. Το ελεύθερο χέρι τεντώνεται προς τα έξω και το σώμα είναι ελαφρώς λυγισμένο στο πλάι.
ΣΗΚΩΝΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΑ	Η άσκηση εκτελείται από καθιστή θέση, με τη στήριξη των παλαμών πίσω, στο έδαφος. Τα πόδια είναι τεντωμένα. Το παιδί πιάνει με τα δάχτυλα των ποδιών του μια κουκουνάρα από κάτω και σηκώνεται. Όποιος το ανεβάσει παραπάνω είναι ο νικητής.
ΑΦΗΝΟΝΤΑΣ ΙΧΝΗ	Η άσκηση εκτελείται με άλματα εμπρός, πατώντας στις μύτες των ποδιών με τα δύο πόδια ενωμένα. Ο αγώνας άλματος μπορεί να πραγματοποιηθεί άλλοτε με το ένα πόδι, άλλοτε με το άλλο.
ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ	Η άσκηση εκτελείται από την ύπτια θέση. Τα πόδια κινούνται ελεύθερα, μιμούμενοι το ποδήλατο.
ΠΤΗΣΗ ΑΕΡΟΣΚΑΦΟΥΣ	Σε αυτή την άσκηση, τα παιδιά τρέχουν σε κύκλο ή περιγράφουν τον αριθμό 8. Τα χέρια κρατιούνται σαν τα φτερά ενός αεροπλάνου. Για να αυξηθεί η αποτελεσματικότητα αυτής της άσκησης, η «πτήση» θα γίνει με το βούισμα «μηχανής».
ΖΥΓΑΡΙΑ	Δύο παιδιά κρατιούνται από τα μπράτσα τους και στέκονται το ένα με πλάτη στο άλλο. Το ένα γέρνει μπροστά και σηκώνει το άλλο στην πλάτη του. Αφού επιστρέψει στην αρχική θέση, το άλλο παιδί θα κάνει την ίδια άσκηση. Μπορείτε να επαναλάβετε την άσκηση δύο ή τρεις φορές.
ΓΑΤΑ ΚΑΙ ΓΑΤΑΚΙ	Αυτή η άσκηση γίνεται σε τέσσερα «πόδια», στις μύτες των ποδιών και στις παλάμες. Τα παιδιά είναι τα «γατάκια» που παίζουν στο γρασίδι. Στο κάλεσμα τηςγάτας, έρχονται στο σπίτι στις μύτες των ποδιών και στις παλάμες, κάνοντας: «μιάου, μιάου» (για την αναπνοή)

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΝΟΥΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Το συναισθηματικό στρες που σχετίζεται με το σχολείο είναι υπερβολικό και πλήττει πολλούς μαθητές στην εποχή μας. Όχι μόνο θα αποθαρρύνει τον μαθητή να κάνει τη δουλειά, αλλά θα έχει σημαντικό αντίκτυπο στο ακαδημαϊκό του επίτευγμα. Οι παρακάτω ασκήσεις μπορούν να γίνουν κατά τη διάρκεια μιας σχολικής ημέρας, ώστε οι μαθητές να χαλαρώσουν και να είναι πιο παραγωγικοί και πιο ήρεμοι για το υπόλοιπο της ημέρας. Το καλύτερο είναι να κάνουν αυτές τις ασκήσεις σε ένα ήσυχο μέρος όπου δεν θα διασπάται η προσοχή τους.



ΟΝΟΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
ΑΣΚΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Καθίστε αναπαυτικά σε μια καρέκλα, κλείστε τα μάτια σας. Μετατοπίστε την εστίαση της προσοχής από τις σκέψεις σας στον ρυθμό της αναπνοής. Κάνετε 5 επαναλήψεις "εισπνοής-εκπνοής". Η εκπνοή είναι ελαφρά μεγαλύτερη από την εισπνοή. 2. Στη συνέχεια, στρέψτε το επίκεντρο της προσοχής στις αισθήσεις στο σώμα. Εάν η προσοχή σας έχει μετατοπιστεί και σκέφτεστε κάτι, προσέξτε την διάσπαση της προσοχής. Η διάσπαση της προσοχής είναι φυσική. Αφήστε ήρεμα αυτή την διάσπαση, στρέφοντας το επίκεντρο της προσοχής σας στην αναπνοή. 3. Κάνετε πάλι 5 αναπνοές. Εκπνεύστε λίγο περισσότερο από την εισπνοή. 4. Στο τέλος της άσκησης, ανοίξτε τα μάτια και ρωτήστε στον εαυτό σας : «Τι είναι σημαντικό για εμένα, τώρα;» Μπορεί να είναι κάτι πολύ απλό, όπως το να πιείτε νερό.
ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΑΝΑΠΝΟΗΣ	<p>Στόχος: Μάθετε ασκήσεις αναπνοής, που θα σας βοηθήσουν να αποβάλλετε την εσωτερική ένταση.</p> <p>Οδηγίες: Σηκωθείτε και κλείστε τα μάτια σας, πάρτε μια βαθιά αναπνοή και φανταστείτε πως αναπνέοντας ανεβαίνετε ένα ουράνιο τόξο, και εκπνέοντας κατεβαίνετε γλιστρώντας σαν να ήταν τσουλήθρα. Η άσκηση αυτή επαναλαμβάνεται 3 φορές. Έπειτα επαναλάβετε την ίδια άσκηση 7 φορές με τα μάτια σας ανοιχτά.</p>
ΑΣΚΗΣΗ «ΜΑΓΙΚΕΣ ΛΕΞΕΙΣ»	<p>Στόχος: Μάθετε να βρίσκετε λέξεις που θα σας βοηθήσουν να απαλλαγείτε από τα συναισθήματα άγχους.</p> <p>Οδηγία: Θυμηθείτε μια κατάσταση όπου υπήρχε το αίσθημα του ενθουσιασμού. Έπειτα πείτε μια μαγική λέξη στον εαυτό σας, για παράδειγμα: «ειρήνη», «ησυχία», «ευγενική ηρεμία» ή άλλες. Το κυρίως θέμα είναι ότι βοηθούν.</p>

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Πολύ συχνά, η εμφάνιση του άγχους συνοδεύεται από αμφιβολίες σχετικά με την ικανότητα και αποτελεσματικότητα των παιδιών. Το άτομο αρχίζει επικρίνει υπερβολικά τον εαυτό του. Παρατεταμένες σκέψεις σχετικά με ανησυχητικά θέματα και προσήλωση σε αρνητικές πτυχές έχουν ως αποτέλεσμα μείωση της δραστηριότητας και κόπωση.

Αυτές οι δραστηριότητες θα είναι χρήσιμες για τη μείωση των προσωπικών αμφιβολιών και του άγχους στην καθημερινή ζωή. Το καλύτερο είναι να κάνετε αυτές τις ασκήσεις σε ένα ήσυχο μέρος χωρίς να υπάρχει διάσπαση προσοχής.



ΑΣΚΗΣΗ 1

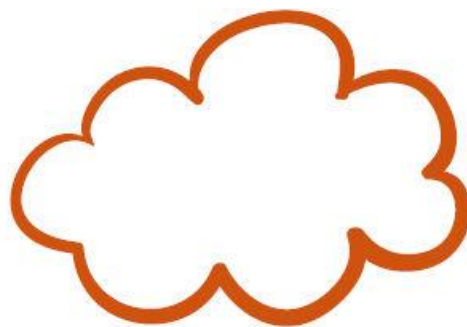
Ρωτήστε τον εαυτό σας μια σειρά ερωτήσεων:

- Πόσο αληθινό είναι αυτό;
- Πόσο χρήσιμο είναι για εμένα να το σκέφτομαι τώρα; (μπορεί να με βοηθήσει με κάποιο τρόπο);
- Θα μιλούσα γι' αυτό σε κάποιο κοντινό και αγαπημένο πρόσωπο;

Αμέσως μόλις αντιληφθείτε ότι σκέψεις για συγκεκριμένα θέματα είναι επαναλαμβανόμενες, ρωτήστε τον εαυτό σας:

«Τι νέο μπορώ να πω στον εαυτό μου;»

Απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις θα σας επιτρέψουν να καταλάβετε την πραγματικότητα πιο συγκεκριμένα.



ΑΣΚΗΣΗ 2

Όταν βρίσκεστε σε μια ανησυχητική κατάσταση, ρωτήστε τον εαυτό σας αυτή την ερώτηση:

Πώς μπορείς να δεις αυτή την κατάσταση διαφορετικά; Πώς θα έμοιαζε αυτή η κατάσταση από μεγαλύτερη συναισθηματική απόσταση; Ήδες αυτή την κατάσταση μέσα από τα μάτια ενός άλλου ατόμου. Πώς θα έμοιαζε αυτή η κατάσταση έπειτα από λίγο;

Αναλύστε τις απαντήσεις σας.

Άλλαξε η συναισθηματική σας στάση απέναντι στην κατάσταση στο τέλος της άσκησης;



ΑΣΚΗΣΗ 3

Συναισθηματικά δύσκολες καταστάσεις μπορούν να σας βγάλουν εκτός ισορροπίας. Μπορεί να εμφανιστεί αμφιβολία για τον εαυτό σας, γίνεται δύσκολο να εκφράσετε τη γνώμη σας και προκύπτει κόπωση. Υποστηρίξτε τον εαυτό σας με την ακόλουθη άσκηση.

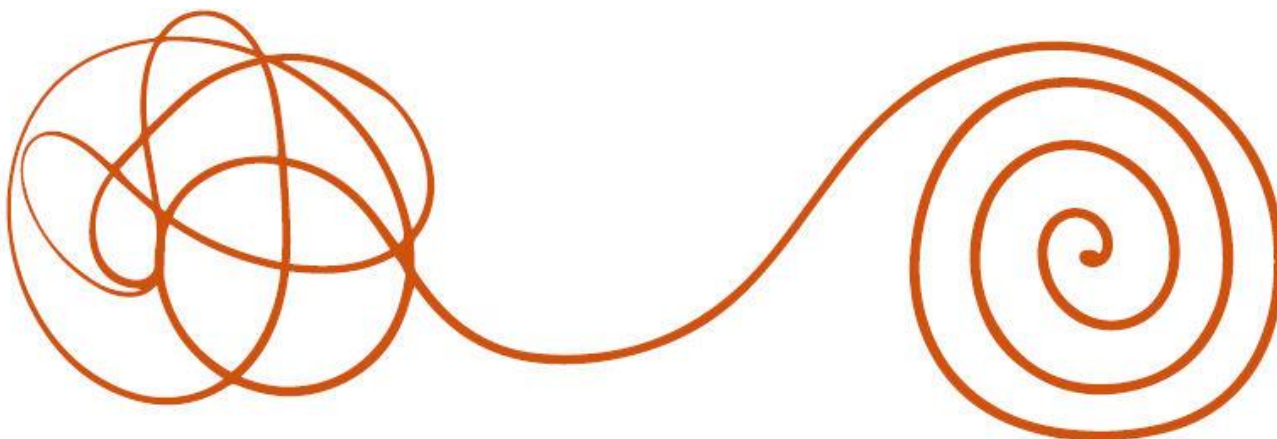
Τεχνική άσκησης:

Η άσκηση μπορεί να γίνει ενώ κάθεστε ή ξαπλώνετε.

1. Αν αισθάνεστε ότι το άγχος και ο φόβος ξεφεύγουν από τον έλεγχο, ρωτήστε τον εαυτό σας: «Τι πυροδοτεί το άγχος; Τι με επηρέασε;». Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να ανιχνεύσετε τη στιγμή του άγχους, του φόβου ή του θυμού.
2. Καθίστε αναπαυτικά σε μια καρέκλα και κλείστε τα μάτια. Μετατοπίστε την προσοχή σας από τις σκέψεις σας στον ρυθμό της αναπνοής σας. Κάνετε 5 επαναλήψεις "εισπνοής-εκπνοής". Η εκπνοή είναι ελαφρά μεγαλύτερη από την εισπνοή.
3. Στη συνέχεια, στρέψτε το επίκεντρο της προσοχής στις αισθήσεις στο σώμα. Εάν η προσοχή σας έχει μετατοπιστεί και σκέφτεστε κάτι, προσέξτε την διάσπαση της προσοχής. Η διάσπαση της προσοχής είναι φυσική. Αφήστε τη διάσπαση στρέφοντας ήρεμα την προσοχή σας στο σώμα σας, ενώ διερευνάτε τις σωματικές εκδηλώσεις του άγχους. Το άγχος συχνά εμφανίζεται με ένταση στο σώμα.
4. Μελετήστε την ένταση στην πλάτη, τον λαιμό, το πρόσωπο καθώς εισπνέετε και χαλαρώστε καθώς εκπνέετε.
5. Μετατοπίστε την προσοχή σας πάλι από το σώμα στην αναπνοή. Πάρτε 5 αναπνοές. Η εκπνοή είναι ελαφρώς μακρύτερη από την εισπνοή.

Θυμηθείτε την κατάσταση που σας ανησύχησε. Συνειδητοποιήστε τη στιγμή που αυτή ξεκίνησε. Αναγνωρίστε ότι η κατάσταση ήταν συναισθηματικά δύσκολη για εσάς. Σκεφτείτε πώς θα υποστηρίζατε ευγενικά το αγαπημένο σας πρόσωπο σε μια τέτοια κατάσταση; Έναν συγγενή; Ένα αγαπημένο πρόσωπο; Τι θα του λέγατε;

Στο τέλος της άσκησης, επαναλάβετε αυτές τις λέξεις για τον εαυτό σας. Υποστηρίξτε τον εαυτό σας τοποθετώντας τις παλάμες σας πάνω στην περιοχή της καρδιάς.

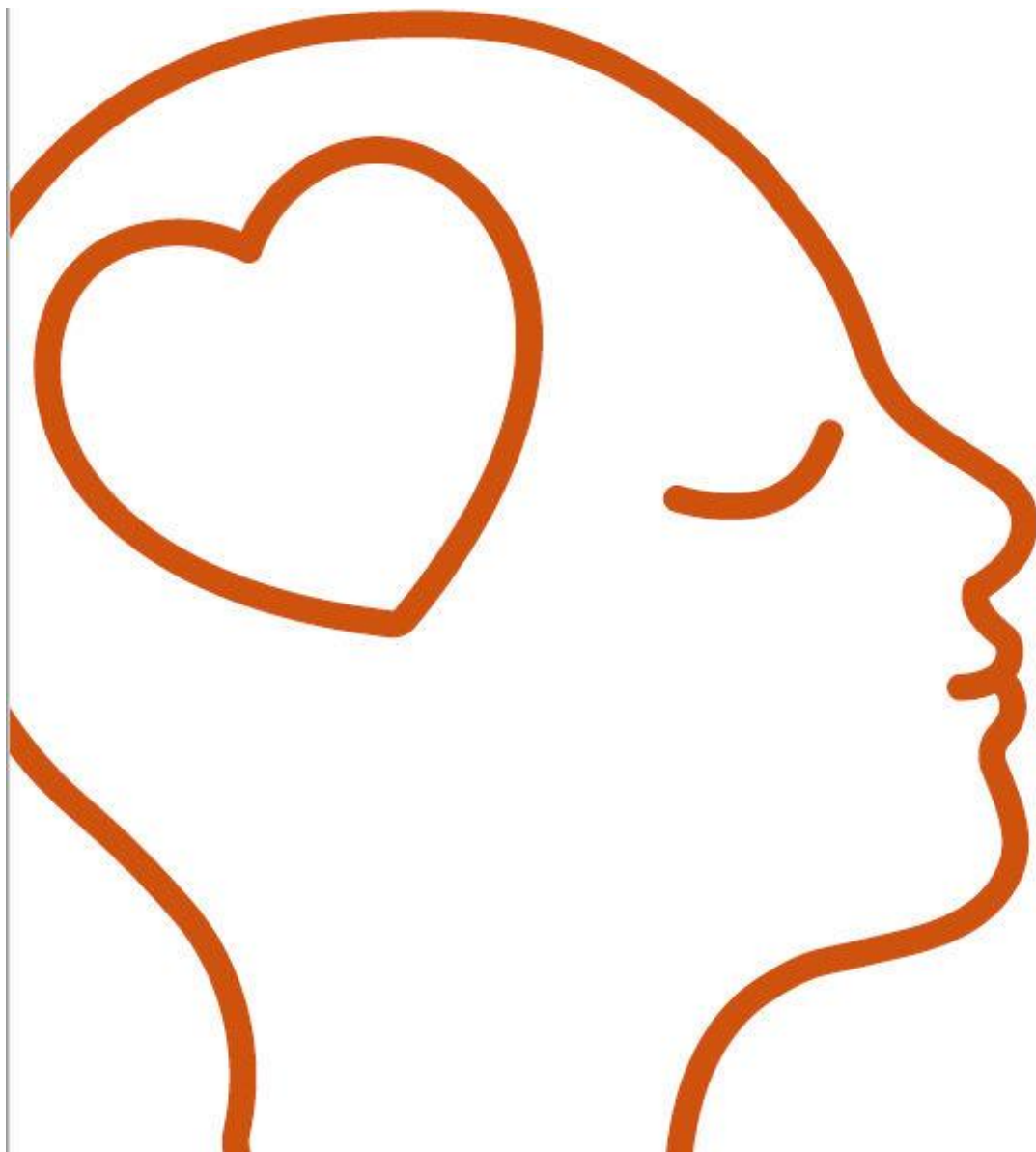


ΑΣΚΗΣΗ 4

Σκοπός της άσκησης: απομάκρυνση του ψυχοσυναισθηματικού άγχους.

Σας προτείνουμε να κάνετε «συναισθηματική γυμναστική»:

1. Προσπαθήστε να νοιώσετε σαν να έχετε μόλις ξυπνήσει, αφού κοιμηθήκατε καλά.
2. Χαλαρώστε και προσπαθήστε να νιώσετε σαν να αρχίζετε τώρα να χασμουριέστε. Σηκώστε τα φρύδια σας και ζαρώστε τη μύτη σας (εκφράσεις του προσώπου όπως όταν χασμουριόμαστε). Χασμουρηθείτε με ευχαρίστηση.
3. Θυμηθείτε κάτι εξαιρετικά ευχάριστο στη ζωή σας και χαμογελάστε. Κρατήστε ένα χαμόγελο στο πρόσωπό σας.
4. Φανταστείτε ότι είστε ένας αθλητής που έχει νικήσει. Χαρείτε.
5. Και τώρα: χασμουρηθείτε, χαλαρώστε, χαμογελάστε και χαρείτε ξανά.



ΑΝΑΠΝΟΗ ΓΙΟΓΚΑ

Εξηγούμε στα παιδιά ότι η αναπνοή είναι κάτι που το κάνουμε ακούσια από τη γέννησή μας, αλλά μπορούμε να το ελέγξουμε αν θέλουμε.

Ασκήσεις προτείνονται στα παιδιά για να κρατιούνται σε καλή κατάσταση. Το πιο σημαντικό είναι να προσφέρουμε στους μαθητές μας ελκυστικές εμπειρίες ακόμα και όταν μένουν στο σπίτι.

Γι' αυτή τη δραστηριότητα χρειαζόμαστε Κερίά, χαλαρωτική μουσική και έναν πυρσό.

Μπορούμε να την κάνουμε έξω, στην παιδική χαρά και γενικά σε οποιονδήποτε εσωτερικό χώρο. Χρειαζόμαστε επίσης και ένα ηχείο μουσικής.



ΑΣΚΗΣΗ 1

Αρχικά, τα παιδιά τακτοποιούνται σε κύκλο γύρω από τον δάσκαλο και παίρνουν μια βαθιά ανάσα, σηκώνοντας ταυτόχρονα τα χέρια τους με τις παλάμες στραμμένες προς τα επάνω, μέχρι να φτάσουν στο ύψος του κεφαλιού.

Όταν έχουμε πάρει όλο τον αέρα, τον απελευθερώνουμε σιγά σιγά κατεβάζοντας τα χέρια με τις παλάμες προς τα κάτω, μέχρι να φτάσουμε στην άκρη των ποδιών. Επαναλαμβάνουμε τρεις φορές.

Στη συνέχεια θα πάρουν αέρα από τη μύτη τους, καλύπτοντας το ένα από τα ρουθούνια, και όταν το απελευθερώσουν, θα πρέπει να καλύψουν το άλλο.

ΑΣΚΗΣΗ 2

Ανάβουμε ένα κεριά και τα παιδιά κάθονται γύρω του. Ο καθένας καλείται ξεχωριστά, και πλησιάζουν το κεριά παίρνοντας αέρα και απελευθερώνοντάς τον πολύ αργά για να μη σβήσει η φλόγα.

Μόλις χαλαρώσουν, θα μιλήσουμε τα παιδιά στη γιόγκα με μερικές εύκολες πόζες κατάλληλες για την ηλικία τους. Θα ξεκινήσουμε με τη στάση του δέντρου.

Η συνεδρία θα ολοκληρωθεί με το παιχνίδι των πυγολαμπίδων:

Τα παιδιά θα κάθονται στο χαλί με τα φώτα σβηστά και ο δάσκαλος θα τους πει την ιστορία της πυγολαμπίδας που κρύβεται στην τάξη. Τα παιδιά θα σηκωθούν και θα πρέπει να περπατήσουν αργά χωρίς να κάνουν θόρυβο αναζητώντας την πυγολαμπίδα. Ο δάσκαλος θα πάρει έναν φακό και θα επικεντρωθεί σε ένα μέρος της τάξης, τα παιδιά θα ακολουθήσουν το φως για να προσπαθήσουν να πιάσουν τη πυγολαμπίδα. Όταν φτάσουν, θα αλλάξετε γρήγορα θέση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η άσκηση απελευθερώνει χημικές ουσίες όπως ενδορφίνες και σεροτονίνη που βελτιώνουν τη διάθεσή σας. Πράγματι, η άσκηση μειώνει τυχόν αισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης. Η βελτίωση της ψυχικής υγείας συμβαδίζει με τη σωματική υγεία. Αυτός είναι ο λόγος που αυτή η εργαλειοθήκη συγκεντρώνει και τα δύο, φυσική αγωγή με ασκήσεις χαλάρωσης/γιόγκα.

Συνολικά, η εργαλειοθήκη ήταν μια εργασία συνεργασίας με τους αρμόδιους εταίρους μας, προκειμένου να ενισχύσουμε την εκπαίδευση για την ψυχική υγεία και να μπορέσουν οι μαθητές να εξοικειωθούν περισσότερο με τη σύνδεση μυαλού-σώματος. Αυτό το έργο πραγματοποιήθηκε για τη διατήρηση επαρκούς επιπέδου φυσικής αγωγής στο σχολείο για την πρόληψη κινδύνων που σχετίζονται με την ψυχική υγεία καθώς και την υγεία του σώματος γενικά.

Αλλά επίσης, να κατευθύνει και να τονώσει τις διαδικασίες μάθησης και διδασκαλίας μεταξύ των μαθητών με βάση τη μεθοδολογία της ευημερίας. Δεν θα ενισχύσει μόνο τη σωματική υγεία των μαθητών αλλά και την ψυχική τους υγεία.

Αυτά τα εργαλεία συγκεντρώνουν μια καλή σειρά ασκήσεων που μπορούν να γίνουν είτε σε εσωτερικούς είτε σε εξωτερικούς χώρους ανάλογα με τον στόχο και τις δυνατότητες.

Τέλος, ελπίζουμε ότι αυτή η εργαλειοθήκη μπορεί να χρησιμοποιηθεί για μεγάλο αριθμό ατόμων, ώστε να έχει θετικό αντίκτυπο στις συμπεριφορές στο μέλλον.

