

# Ερωτήσεις για το Εργαλείο Αξιολόγησης Ενσυνειδητότητας WellbeingInSchools

**ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΕΡΓΟΥ:** Ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της ευημερίας όλων των μαθητών στα σχολεία

**Αριθμός έργου:** 2024-1-CZ01-KA220-SCH-000245017

**Ιστοσελίδα:** <https://wellbeinginschools.eu/>

**Επικοινωνία:** [zakova@ped.muni.cz](mailto:zakova@ped.muni.cz)

**Άδεια:** Το έργο © WellbeingInSchools 2026 από το Πανεπιστήμιο Masaryk, την INNOVATION HIVE, την INSIDE EU, το Πανεπιστήμιο Jyväskylä και την Žinica έχει άδεια χρήσης CC BY-NC-ND 4.0. Ένα αντίγραφο αυτής της άδειας μπορείτε να δείτε εδώ: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Αυτό το έγγραφο χρησιμεύει αποκλειστικά ως υποστηρικτικό υλικό για εκπαιδευτικούς που εφαρμόζουν το πρόγραμμα Erasmus+ Wellbeing in School. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί από εκπαιδευτικούς που διαθέτουν την κατάλληλη εμπειρία ή κατάρτιση στον τομέα της ενσυνειδητότητας.

**Αποποίηση ευθύνης:** Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

## **Μάθημα 2: Επικεντρώσου στα Σημαντικά**

Δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ σε ένα πράγμα τη φορά

*→ Για παράδειγμα: Προσπαθείς να μελετήσεις ενώ ελέγχεις επίσης ομαδικές συνομιλίες, σηκώνεσαι για να κάνεις άλλες δραστηριότητες ή εργασίες που σκέφτεσαι, όπως η οργάνωση των ρούχων σου.*

## **Μάθημα 3: Απόλαυσε τη Στιγμή**

Βιάζομαι στα γεύματα χωρίς να τα βιώνω πραγματικά

*→ Για παράδειγμα: Τελειώνεις το μεσημεριανό γεύμα σε πέντε λεπτά επειδή ανυπομονείς να επιστρέψεις στην τάξη ή στο τηλέφωνό σου.*

## **Μάθημα 4: Όταν τα Πράγματα Γίνονται Δυσάρεστα**

Παρατηρώ πότε νιώθω άβολα

*→ Για παράδειγμα: Αναγνωρίζεις ότι αισθάνεσαι ένταση πριν κάνεις μια παρουσίαση ή γνωρίσεις νέα άτομα. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι παρατηρείς ότι ιδρώνεις περισσότερο, ή ότι σου τρέμουν τα χέρια, ή ότι νιώθεις περισσότερη ζέστη από το συνηθισμένο.*

## **Μάθημα 5: Λιγότερο Άγχος, Περισσότερη Χαλάρωση**

Νιώθω συχνά άγχος

*→ Για παράδειγμα: Αίσθημα νευρικότητας για εργασίες που πρέπει να ολοκληρώσεις ή όταν πας να μιλήσεις με άλλα άτομα.*

## **Μάθημα 6: Γίνε ο Κολλητός του Εαυτού Σου**

Επικρίνω σκληρά τον εαυτό μου όταν τα πράγματα πάνε στραβά

*→ Για παράδειγμα: Σκέφτομαι, «Είμαι απαίσιος σε αυτό», όταν π.χ. κάνω λάθος σε ένα μαθηματικό πρόβλημα ή δεν πιάσω την μπάλα στη γυμναστική.*

## **Μάθημα 7: Αποσυμφόρησε το Μυαλό Σου**

Συχνά σκέφτομαι υπερβολικά

→ Για παράδειγμα: Επαναλαμβάνεις μια συζήτηση στο μυαλό σου ξανά και ξανά και αναρωτιέσαι αν είπες κάτι λάθος.

## **Μάθημα 8: Αληθινή Σύνδεση, Όχι Απλώς Αντιδράσεις**

Όταν είμαι αναστατωμένος, συχνά αντιδρώ γρήγορα χωρίς να σκέφτομαι

→ Για παράδειγμα: Να αντιδράς απότομα σε έναν φίλο σε μια ομαδική συνομιλία επειδή παρεξήγησες τον τόνο του.

## **Μάθημα 9: Μικρά Πράγματα, Μεγάλη Τόνωση της Διάθεσης**

Τείνω να εστιάζω περισσότερο σε αυτό που είναι λάθος παρά σε αυτό που είναι καλό

→ Για παράδειγμα: Εστίαση σε έναν κακό βαθμό ακόμα κι αν τα πήγες καλά σε όλα τα άλλα μαθήματα.

## **Μάθημα 10: Εσύ και ο Αλγόριθμος**

Μπορώ εύκολα να αφήσω το τηλέφωνό μου μακριά όταν θέλω να επικεντρωθώ σε κάτι άλλο

→ Για παράδειγμα: Ενεργοποιείς τη λειτουργία «Μην ενοχλείτε» στο κινητό σου όταν μελετάς ή βγαίνεις με φίλους.

# Οδηγίες Αξιολόγησης Αναγκών WellbeingInSchools

**ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΕΡΓΟΥ:** Ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της ευημερίας όλων των μαθητών στα σχολεία

**Αριθμός έργου:** 2024-1-CZ01-KA220-SCH-000245017

**Ιστοσελίδα:** <https://wellbeinginschools.eu/>

**Επικοινωνία:** [zakova@ped.muni.cz](mailto:zakova@ped.muni.cz)

**Άδεια:** Το έργο © WellbeingInSchools 2026 από το Πανεπιστήμιο Masaryk, την INNOVATION HIVE, την INSIDE EU, το Πανεπιστήμιο Jyväskylä και την Žrnica έχει άδεια χρήσης CC BY-NC-ND 4.0. Ένα αντίγραφο αυτής της άδειας μπορείτε να δείτε εδώ: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Αυτό το έγγραφο χρησιμεύει αποκλειστικά ως υποστηρικτικό υλικό για εκπαιδευτικούς που εφαρμόζουν το πρόγραμμα Erasmus+ Wellbeing in School. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί από εκπαιδευτικούς που διαθέτουν την κατάλληλη εμπειρία ή κατάρτιση στον τομέα της ενσυνειδητότητας.

**Αποποίηση ευθύνης:** Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

# Εισαγωγή

Αυτές οι κατευθυντήριες οδηγίες έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς στην εφαρμογή του προγράμματος σπουδών και του εκπαιδευτικού υλικού του WellbeingInSchools. Σκοπός τους είναι να διευκολύνουν μια εφαρμογή στην τάξη που να είναι συμπεριληπτική και προσβάσιμη σε όλους τους μαθητές, ανεξάρτητα από τις επιμέρους ανάγκες ή ικανότητές τους. Βάση αυτών των κατευθυντήριων οδηγιών αποτελεί η μεθοδολογία προσαρμογής STEP, ένα τεκμηριωμένο πλαίσιο που έχει εφαρμοστεί με επιτυχία σε πολλές διαφορετικές χώρες και σε διάφορους τύπους δραστηριοτήτων.

Η μεθοδολογία STEP παρέχει ένα απλό αλλά αποτελεσματικό πλαίσιο για την προσαρμογή των δραστηριοτήτων, έτσι ώστε όλοι να μπορούν να συμμετέχουν και να ενταχθούν μαζί. Χρησιμοποιώντας αυτό το εργαλείο, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διασφαλίσουν ότι όλοι οι μαθητές θα βιώσουν τα οφέλη των πρακτικών της ενσυνειδητότητας.

## Κατανόηση της Μεθοδολογίας STEP

### Τι Είναι το STEP;

Το STEP είναι ένα αρκτικόλεξο που σημαίνει:

- Χώρος
- Εργασία
- Εξοπλισμός
- Άνθρωποι

Αυτοί είναι οι τέσσερις βασικοί τομείς στους οποίους οι δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν για να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή.

### Προέλευση και Εφαρμογή

Το εργαλείο προσαρμογής STEP αναπτύχθηκε αρχικά ως μέρος του ευρύτερου «[Φάσματος Ένταξης](#)» - μια προσέγγιση για την προώθηση της ένταξης μαθητών με αναπηρίες και διαφορετικές ικανότητες σε περιβάλλοντα φυσικής αγωγής και αθλητισμού. Οι αρχές του είναι καθολικά εφαρμόσιμες και έχουν μεταφερθεί με επιτυχία σε διάφορα εκπαιδευτικά πλαίσια.

Η μεθοδολογία STEP παρέχει διαφορετικές προσεγγίσεις για τη διεξαγωγή δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς:

1. **Ανοιχτές Δραστηριότητες** - Απλές δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν με μια μεγάλη ομάδα και απαιτούν ελάχιστη έως καθόλου τροποποίηση
2. **Τροποποιημένες Δραστηριότητες** - Όλοι κάνουν την ίδια δραστηριότητα, με τροποποιήσεις που γίνονται για να υποστηρίξουν διαφορετικές ανάγκες και ικανότητες
3. **Παράλληλες Δραστηριότητες** - Οι μαθητές οργανώνονται σε ομάδες όπου μπορούν να κάνουν τη δραστηριότητα με τον δικό τους ρυθμό και επίπεδο

4. **Ξεχωριστές Δραστηριότητες** - Μια συγκεκριμένη ομάδα ή άτομο κάνει μια σκόπιμα σχεδιασμένη, διαφορετική δραστηριότητα προσαρμοσμένη στις συγκεκριμένες ανάγκες του

## Εφαρμογή της Μεθοδολογίας STEP

### Χώρος

#### Βήμα 1: Σκεφτείτε το Περιβάλλον

Ρωτήστε τον εαυτό σας:

- Πού θα λάμβανε χώρα συνήθως αυτή η δραστηριότητα;
- Θα λειτουργούσε καλύτερα ένας διαφορετικός τύπος περιβάλλοντος για να ενθαρρυνθεί η συμμετοχή;

Για παράδειγμα, μια άσκηση ενσυνειδητότητας όπως η σάρωση σώματος συνήθως λαμβάνει χώρα σε μια ήσυχη τάξη με μαθητές να κάθονται άνετα σε καρέκλες ή στο πάτωμα. Ωστόσο, αυτή η δραστηριότητα θα μπορούσε επίσης να γίνει έξω ή σε ένα πιο ήσυχο μέρος του σχολείου όπου οι μαθητές μπορούν να χαλαρώσουν πιο εύκολα.

#### Βήμα 2: Αξιολογήστε τους Διαθέσιμους Χώρους Σας

Σκεφτείτε όλες τις πιθανές τοποθεσίες όπου θα μπορούσατε να εκτελέσετε τη δραστηριότητα:

- Η τάξη σας
- Γυμναστήριο ή μεγάλη αίθουσα
- Εξωτερικοί χώροι (παιδική χαρά, πάρκο, κήπος)
- Ήσυχο δωμάτιο ή βιβλιοθήκη
- Άλλα ειδικά εξοπλισμένα δωμάτια

Για κάθε χώρο, σκεφτείτε:

- Είναι το μέγεθος και η χωρητικότητα του χώρου κατάλληλο για συμμετοχή όλων;
- Τι είδους αισθητηριακά χαρακτηριστικά υπάρχουν (φως, ήχοι, θερμοκρασία) και ποια μπορούν να αλλάξουν για να δημιουργήσουν ένα πιο άνετο περιβάλλον;
- Είναι ο χώρος αρκετά ιδιωτικός ώστε οι μαθητές να μπορούν να χαλαρώσουν;
- Υπάρχουν πιθανοί περισπασμοί που μπορεί να εμποδίσουν τους μαθητές να ασχοληθούν με τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας;
- Είναι ο χώρος φυσικά προσβάσιμος ή μπορεί να γίνει προσβάσιμος σε όλους τους μαθητές που θα συμμετάσχουν;
- Υπάρχουν μαθητές που έχουν συγκεκριμένες ανάγκες που θα πρέπει να αντιμετωπιστούν στον χώρο ώστε να μπορούν να συμμετέχουν αποτελεσματικά;

### Βήμα 3: Προετοιμάστε το Χώρο και Καθορίστε τις Τροποποιήσεις

Επιλέξτε τον καταλληλότερο χώρο για την εκτέλεση της δραστηριότητας με βάση αυτά που προσδιορίσατε στο βήμα 2. Σκεφτείτε τι μπορείτε να κάνετε για να προετοιμάσετε τον χώρο και τι είδους τροποποιήσεις θα τον έκαναν πιο κατάλληλο για τη δραστηριότητα. Τυπικές τροποποιήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Χρήση μαλακών επίπλων (μαξιλάρια, χαλιά) για να κάνετε τον χώρο πιο άνετο
- Απομάκρυνση της ακαταστασίας ή των περιττών οπτικών ερεθισμάτων
- Μείωση της έντασης των φώτων ή κλείσιμο των περσίδων
- Ρύθμιση θερμοκρασίας και αερισμού
- Επισήμανση προσωπικών χώρων ή ορίων για τους μαθητές
- Δημιουργία χώρου «ηρεμίας» ή ξεχωριστού δωματίου για μαθητές που χρειάζονται διάλειμμα
- Προσθήκη ραμπών ή μπαρών εάν είναι απαραίτητο για την πρόσβαση στο χώρο

### Παράδειγμα: Προετοιμασία Χώρου για μια Άσκηση Σάρωσης Σώματος

*Το παρακάτω παράδειγμα δείχνει πώς ένας/μία εκπαιδευτικός θα μπορούσε να επιλέξει και να τροποποιήσει έναν χώρο για να εκτελέσει μια άσκηση σάρωσης σώματος συμπεριληπτικά. Σημειώστε ότι στις περισσότερες περιπτώσεις η τάξη παρέχει ένα επαρκές και χωρίς εμπόδια περιβάλλον για τη διεξαγωγή δραστηριοτήτων ενσυνειδητότητας - τα ακόλουθα παραδείγματα δείχνουν προσαρμογές για να γίνει η τάξη πιο κατάλληλη ή πώς να επιλέξετε έναν εναλλακτικό χώρο όταν η τάξη δεν είναι κατάλληλη.*

Ο/η εκπαιδευτικός εξετάζει τους χώρους που έχει στη διάθεσή του: την κανονική του τάξη, ένα μικρότερο δωμάτιο και την υπαίθρια παιδική χαρά. Αποφασίζουν ότι το μικρότερο δωμάτιο δεν είναι αρκετά μεγάλο για να χωρέσουν όλοι άνετα. Η υπαίθρια παιδική χαρά παρέχει πολλούς περισπασμούς και μπορεί να εμποδίσει ορισμένους μαθητές να επικεντρωθούν στη δραστηριότητα. Ο/η εκπαιδευτικός έχει επίσης δύο μαθητές που είναι ευαίσθητοι στα έντονα φώτα και τους δυνατούς θορύβους.

Ο/η εκπαιδευτικός έχει δύο επιλογές.

#### Επιλογή 1

Η δραστηριότητα μπορεί να διεξαχθεί μαζί με ολόκληρη την τάξη στην τάξη, ως **ανοιχτή δραστηριότητα**. Καθαρίζουν έναν μεγάλο χώρο στη μέση του δωματίου, χωρίς ακαταστασία, όπου όλοι μπορούν να καθίσουν, να σταθούν ή να ξαπλώσουν. Τοποθετούν μαλακά έπιπλα όπως μαξιλάρια και πουφ για να κάθονται οι μαθητές. Κλείνουν τα παράθυρα και τα στόρια, χαμηλώνουν το επίπεδο φωτισμού και κλείνουν την πόρτα για να δημιουργήσουν ένα πιο χαλαρό περιβάλλον, καθώς και για να καλύψουν τις ανάγκες των μαθητών με αισθητηριακές ευαισθησίες. Αποφασίζουν χρησιμοποιήσουν το μικρότερο δωμάτιο και εξηγούν στους μαθητές ότι είναι διαθέσιμο εάν χρειάζονται ένα διάλειμμα από τη δραστηριότητα.

#### Επιλογή 2

Η τάξη του δεν είναι ιδανική για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας, επειδή υπάρχει πολύς θόρυβος από το διάδρομο και άλλες τάξεις. Θέλουν να πραγματοποιήσουν τη δραστηριότητα

στην υπαίθρια παιδική χαρά, αλλά ανησυχούν ότι αυτό μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο για τους μαθητές με αισθητηριακές ευαισθησίες. Ο/η εκπαιδευτικός αποφασίζει ότι ο καλύτερος τρόπος για να συμμετάσχουν όλοι είναι να πραγματοποιήσουν δύο **τροποποιημένες δραστηριότητες**, εκτελώντας δύο δραστηριότητες σε διαφορετικούς χώρους.

Μια δραστηριότητα εκτελείται στην παιδική χαρά, ενώ μια άλλη δραστηριότητα εκτελείται στο μικρότερο δωμάτιο, το οποίο είναι πολύ πιο ήσυχο και χωρίς περισπασμούς. Ο/η εκπαιδευτικός επιλέγει μια ομάδα μαθητών για τη δραστηριότητα στη μικρότερη αίθουσα, συμπεριλαμβανομένων των μαθητών με αισθητηριακές ευαισθησίες. Αυτό διασφαλίζει ότι οι δύο μαθητές δεν αισθάνονται ξεχωριστοί και χωρισμένοι από την υπόλοιπη ομάδα.

## Εργασία

### Βήμα 1: Κατανοήστε την Εργασία

Κοιτάξτε τη δραστηριότητα ενσυνειδητότητας που θέλετε να εκτελέσετε και κατανοήστε τι θα κάνουν οι μαθητές. Εξετάστε τα ακριβή βήματα που περιλαμβάνονται και ποιες προκλήσεις μπορεί να χρειαστεί να αντιμετωπίσουν. Προετοιμάστε μια σαφή και καλά δομημένη εξήγηση της δραστηριότητας για τους μαθητές.

Για παράδειγμα, μια άσκηση ενσυνείδητης αναπνοής μπορεί να περιλαμβάνει τα ακόλουθα βήματα:

- Βρείτε μια άνετη θέση
- Κλείστε ή αφήστε μισάνοιχτα τα μάτια
- Παρατηρήστε την αναπνοή σας
- Μάθετε να μετράτε τις αναπνοές σας
- Εξασκηθείτε στην παράταση της αναπνοής σας
- Συνεχίστε για μια καθορισμένη διάρκεια (π.χ. 2 έως 5 λεπτά)

### Βήμα 2: Προσδιορίστε Πιθανές Προκλήσεις

Για κάθε βήμα, αναρωτηθείτε, θα μπορούσαν κάποιοι μαθητές να έχουν δυσκολίες ή προκλήσεις με αυτό; Λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες κάθε μαθητή στην τάξη, ποια βήματα μπορεί να χρειάζονται προσαρμογή ώστε να μπορούν να συμμετέχουν όλοι;

Στο παράδειγμα της ενσυνείδητης αναπνοής, ορισμένοι μαθητές μπορεί να δυσκολεύονται να μετρήσουν τις αναπνοές τους μόνοι τους χωρίς κάποιον να τους βοηθήσει. Άλλοι μπορεί να δυσκολεύονται να συνεχίσουν την εργασία για την καθορισμένη διάρκεια χωρίς συνεχή καθοδήγηση ή ενθάρρυνση.

### Βήμα 3: Προσδιορίστε τις Τροποποιήσεις

Οι εργασίες μπορούν να τροποποιηθούν με πολλούς διαφορετικούς τρόπους.

Μπορείτε να τροποποιήσετε την **πολυπλοκότητα** της εργασίας:

- Πώς μπορείτε να κάνετε την εργασία ευκολότερη και λιγότερο απαιτητική;
- Υπάρχουν τρόποι με τους οποίους κάνετε την εργασία πιο δύσκολη για πιο ικανούς μαθητές;
- Μπορείτε να χωρίσετε την εργασία σε μικρότερα βήματα που μπορούν να διδαχθούν ένα κάθε φορά;
- Μπορείτε να το διδάξετε προοδευτικά σε πολλές συνεδρίες, αντί για όλο μαζί ταυτόχρονα;

Μπορείτε να τροποποιήσετε τη **διάρκεια**:

- Θα προτιμούσαν κάποιοι μαθητές να κάνουν τη δραστηριότητα για μικρότερη ή μεγαλύτερη διάρκεια;
- Τι είδους επιλογές θέλετε να προσφέρετε;
- Η εφαρμογή για κινητά περιέχει ηχογραφήσεις διάρκειας 2 λεπτών, 4 λεπτών και 7 λεπτών. Θα μπορούσατε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να ξεκινήσετε με τη σύντομη έκδοση των 2 λεπτών και στη συνέχεια να προχωρήσετε στις μεγαλύτερες εκδόσεις σε μελλοντικά μαθήματα.

Μπορείτε να τροποποιήσετε **τις οδηγίες σας**:

- Είναι οι οδηγίες σαφείς και εύκολα κατανοητές για όλους τους μαθητές;
- Χρειάζεται να παρέχετε οδηγίες σε διαφορετικές μορφές, π.χ. προφορικά και γραπτά;
- Μπορείτε να δείξετε τα βήματα πριν τα επιχειρήσουν οι μαθητές;
- Μπορείτε να δημιουργήσετε οπτικά βοηθήματα (διαγράμματα, αφίσες) που είναι πιο εύκολα κατανοητά από το γραπτό κείμενο;

Μπορείτε να τροποποιήσετε την **ευελιξία** της εργασίας:

- Υπάρχουν μέρη της δραστηριότητας που μπορούν να γίνουν προαιρετικά ή υπάρχουν μέρη στα οποία θέλετε οπωσδήποτε να συμμετέχουν όλοι οι μαθητές; Οι μαθητές μπορούν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες με τα μάτια ανοιχτά ή κλειστά, καθιστοί, ξαπλωμένοι, όρθιοι ή περπατώντας.
- Πού μπορείτε να δώσετε στους μαθητές επιλογές για το πώς θα κάνουν τη δραστηριότητα; Όλα τα μέρη της δραστηριότητας θα πρέπει να είναι προαιρετικά και οι μαθητές θα πρέπει να έχουν την ελευθερία να εξαιρεθούν από οποιοδήποτε μέρος της δραστηριότητας.

## **Παράδειγμα: Τροποποιήσεις Εργασιών για μια Δραστηριότητα Ενσυνείδητης Αναπνοής**

*Το ακόλουθο παράδειγμα δείχνει πώς ένας/μία εκπαιδευτικός θα μπορούσε να τροποποιήσει την εργασία για να κάνει μια δραστηριότητα ενσυνείδητης αναπνοής πιο περιεκτική.*

### **Επιλογή 1**

Ο/η εκπαιδευτικός προσδιορίζει τις επιμέρους εργασίες μιας δραστηριότητας ενσυνείδητης αναπνοής. Λαμβάνει υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες των μαθητών και αποφασίζει ότι η συνολική δραστηριότητα είναι σχετικά απλή και δεν χρειάζεται τροποποίηση, επομένως εκτελεί μια **ανοιχτή δραστηριότητα**. Ο/η εκπαιδευτικός φροντίζει να εξηγήσει με σαφήνεια τη

δραστηριότητα εκ των προτέρων και να δώσει σε όλους γραπτές οδηγίες σε περίπτωση που τις χρειαστούν, αλλά η δραστηριότητα εκτελείται χωρίς άλλες τροποποιήσεις στην εργασία.

## Επιλογή 2

Ο/η εκπαιδευτικός αποφασίζει ότι η δραστηριότητα είναι πολύ περίπλοκη για να συμμετέχουν όλοι οι μαθητές μαζί χωρίς τροποποίηση. Αποφασίζει να εκτελέσει μια **τροποποιημένη δραστηριότητα** για να συμπεριλάβει όλους τους μαθητές ταυτόχρονα. Αποφασίζει να χρησιμοποιήσει μια ηχογράφιση 2 λεπτών για την πρώτη συνεδρία και αντί να μετρούν δέκα αναπνοές, οι μαθητές μετρούν έως και τρεις αναπνοές κάθε φορά. Στις επόμενες συνεδρίες, ο/η εκπαιδευτικός σιγά-σιγά αρχίζει να χρησιμοποιεί τις μεγαλύτερες ηχογραφήσεις, καθώς και μεγαλύτερο αριθμό των αναπνοών.

## Επιλογή 3

Ο/η εκπαιδευτικός αποφασίζει ότι ορισμένοι μαθητές μπορεί να βρουν αυτή την εργασία δύσκολη, ενώ άλλοι μπορεί να τη βρουν πολύ απλή. Ως εκ τούτου, αποφασίζει ότι η καλύτερη προσέγγιση είναι να διεξάγει **παράλληλες δραστηριότητες**. Χωρίζει το δωμάτιο σε τρεις ξεχωριστές ζώνες, με την εργασία σε κάθε ζώνη να αυξάνεται σε πολυπλοκότητα. Στην πρώτη ζώνη, οι μαθητές απλώς εστιάζουν στην επίγνωση της αναπνοής και εξασκούνται στην βαθιά εισπνοή και την εκπνοή. Στη δεύτερη ζώνη, οι μαθητές εξασκούνται στην επιμήκυνση της εκπνοής. Στην τρίτη ζώνη, οι μαθητές μετρούν ενεργά τις αναπνοές τους, ακολουθώντας ένα μοτίβο, όπως 3 δευτερόλεπτα για την εισπνοή και 6 δευτερόλεπτα για την εκπνοή. Όλοι οι μαθητές ενθαρρύνονται να διαλέξουν τη ζώνη με βάση του που αισθάνονται πιο άνετα. Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί πάντα να αλλάξει τις δραστηριότητες σε κάθε ζώνη, εάν οι μαθητές τις βρίσκουν πολύ εύκολες ή πολύ δύσκολες.

# Εξοπλισμός

## Βήμα 1: Εξετάστε τον Πιθανό Εξοπλισμό

Σκεφτείτε τι είδους εξοπλισμό έχετε διαθέσιμο που μπορεί να βελτιώσει τόσο την προσβασιμότητα, όσο και την απόλαυση της δραστηριότητας. Οι μαθητές μπορούν να εξασκήσουν πολλές από τις δραστηριότητες ενσυνειδητότητας και ανεξάρτητα μέσω των κινητών τους χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Mindzy στο πλαίσιο του έργου WellbeingInSchools. Μπορεί να απαιτούνται ακουστικά για να γίνει αυτό στην τάξη. Μπορεί να απαιτούνται στυλό και χαρτί για δραστηριότητες ημερολογίου, αλλά αυτά μπορούν επίσης να γίνουν στην εφαρμογή.

Οι περισσότερες δραστηριότητες ενσυνειδητότητας δεν θα έχουν ιδιαίτερες απαιτήσεις εξοπλισμού, αλλά μπορεί να διαπιστώσετε ότι ορισμένες επωφελούνται πολύ από τη διάθεση ορισμένων αντικειμένων. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει επαρκής εξοπλισμός για όλους τους μαθητές.

Για παράδειγμα, για μια δραστηριότητα ενσυνειδητής διατροφής μπορεί να θέλετε να εξετάσετε:

- Τα είδη φαγητού που θα είναι διαθέσιμα
- Χαρτοπετσέτες
- Μαντηλάκια χεριών
- Είδη καθαρισμού
- Επιλογές καθισμάτων (καρέκλες, μαξιλάρια, πουφ, χαλάκια γιόγκα)

## **Βήμα 2: Αξιολογήστε τις Ανάγκες των Μαθητών**

Υπάρχουν μαθητές που έχουν ιδιαίτερες ανάγκες που μπορούν να καλυφθούν με την παροχή συγκεκριμένου εξοπλισμού; Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν πράγματα όπως:

- Εναλλακτικές επιλογές καθίσματος, ή τη δυνατότητα να κάθονται, να στέκονται όρθιοι ή να ξαπλώνουν
- Χρήση εξοπλισμού μείωσης θορύβου, όπως ακουστικά ή προστατευτικά αυτιών
- Χρήση τυπικών βοηθημάτων, όπως κουβέρτες με βάρος, παιχνίδια καταπολέμησης του άγχους, αντικείμενα με διαφορετική υφή, fidget spinners κ.λπ.
- Χρήση οπτικών εργαλείων, όπως διαγράμματα, για την εξήγηση οδηγιών
- Διαθεσιμότητα ορατού ρολογιού ή χρονομέτρου στην αίθουσα

## **Παράδειγμα: Τροποποιήσεις Εξοπλισμού για μια Δραστηριότητα Ενσυνείδητης Διατροφής**

Ο/η εκπαιδευτικός αποφασίζει ότι για να εκτελέσει μια δραστηριότητα ενσυνείδητης διατροφής, θα πρέπει να κάνει μερικές τροποποιήσεις στα διαθέσιμα αντικείμενα. Αποφασίζει να προετοιμάσει διαφορετικά φαγητά που έχουν διαφορετικές υφές, γεύσεις και μυρωδιές, έτσι ώστε οι μαθητές να μπορούν να βιώσουν διαφορετικές αισθήσεις κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Φροντίζει να εντοπίζει εκ των προτέρων τυχόν αλλεργίες ή διατροφικές απαιτήσεις των μαθητών και να αποφεύγει αυτού του είδους τα τρόφιμα. Φροντίζει να εξηγήσει ότι οι μαθητές είναι ευπρόσδεκτοι να καθίσουν ή να σταθούν όρθιοι για τη δραστηριότητα και να προετοιμάσει διαφορετικούς χώρους και επιλογές, όπως καρέκλες, πουφ ή μαξιλάρια στο πάτωμα. Φροντίζει να υπάρχει ένα ρολόι στο δωμάτιο και εξηγεί πόσο θα διαρκέσει η δραστηριότητα.

## **Άνθρωποι**

### **Βήμα 1: Προσδιορίστε Ποιος θα Συμμετάσχει**

Ξεκινήστε εξετάζοντας όλους όσους θα συμμετάσχουν στη δραστηριότητα. Αυτό περιλαμβάνει εσάς, τους μαθητές και τυχόν δασκάλους, προσωπικό υποστήριξης ή άλλα άτομα που θα σας βοηθήσουν να διευκολύνετε τη δραστηριότητα. Σκεφτείτε τις ανάγκες και τις δυνατότητες όλων όσων εμπλέκονται. Αυτό το μέρος της μεθοδολογίας STEP συνήθως περιλαμβάνει τη σκέψη για το πώς να χρησιμοποιήσετε καλύτερα τις δεξιότητες και τις ικανότητες των εμπλεκομένων.

### **Βήμα 2: Εξετάστε τις Επιλογές Ομαδοποίησης**

Σκεφτείτε πώς μπορούν καλύτερα να ομαδοποιηθούν οι μαθητές και τι είδους υποστήριξη μπορεί να χρειαστούν από άλλους. Θα εκτελέσετε τη δραστηριότητα με ολόκληρη τάξη ή σε μικρές ομάδες; Θα ωφεληθούν ορισμένοι μαθητές από την ατομική υποστήριξη από το προσωπικό υποστήριξης ή τους συνομηλίκους;

Στις περισσότερες περιπτώσεις θα έχει νόημα να κάνετε δραστηριότητες με **ολόκληρη τάξη**. Αυτό είναι καλύτερο όταν:

- Οι περισσότεροι μαθητές βρίσκονται σε παρόμοιο επίπεδο ικανοτήτων
- Η δραστηριότητα είναι φυσικά προσβάσιμη σε όλους ή μπορεί να γίνει προσβάσιμη με μερικές τροποποιήσεις
- Πιστεύετε ότι οι μαθητές θα ωφεληθούν από την εμπειρία της δραστηριότητας αν είναι όλοι μαζί

Μπορεί να θέλετε να χωριστείτε σε **μικρές ομάδες** ή **ζευγάρια** όταν:

- Υπάρχουν μαθητές με διαφορετικά επίπεδα ικανότητας στην τάξη (π.χ. μικρότερο εύρος προσοχής, προβλήματα όρασης/ακοής) που θα επωφεληθούν από ξεχωριστές δραστηριότητες που εκτελούνται παράλληλα
- Οι μαθητές μπορεί να είναι αναστατωμένοι ή να μην έχουν εστίαση όταν είναι σε μια μεγάλη ομάδα
- Οι μαθητές μπορεί να χρειαστεί να χτίσουν αυτοπεποίθηση πριν ενταχθούν στη μεγαλύτερη ομάδα
- Μερικοί μαθητές μπορεί να χρειάζονται ατομική υποστήριξη ή προσοχή

### **Βήμα 3: Προσδιορίστε τις Τροποποιήσεις**

Προσδιορίστε τι είδους τροποποιήσεις μπορείτε να χρησιμοποιήσετε με βάση τα άτομα που συμμετέχουν στη δραστηριότητα.

Ξεκινήστε με το να σκεφτείτε πώς θα ενεργήσετε ως διευκολυντής. Σκεφτείτε τι είδους γλώσσα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να ενθαρρύνετε τους μαθητές να ασχοληθούν με τη δραστηριότητα, όπως:

- Ένας ήρεμος, απαλός τόνος φωνής
- Σαφής, απλή, θετική και ενθαρρυντική γλώσσα
- Να μην είστε επικριτικοί στην προσέγγισή σας
- Χρόνος στους μαθητές να επεξεργαστούν οδηγίες χωρίς να μιλούν πολύ γρήγορα
- Ενθάρρυνση των μαθητών να συμμετέχουν σε όλες τις δραστηριότητες, αλλά βεβαιωθείτε ότι κατανοούν ότι η συμμετοχή είναι εθελοντική και ότι μπορούν να κάνουν ένα διάλειμμα ή να εγκαταλείψουν ανά πάσα στιγμή

Σκεφτείτε πού θα βρίσκεστε όταν πραγματοποιείται η δραστηριότητα. Θα σταθείτε στο μπροστινό μέρος της τάξης δίνοντας οδηγίες ή θα περπατήσετε μεταξύ των ομάδων για να δείτε ποιος χρειάζεται την υποστήριξή σας;

Πόσες οδηγίες και συμβουλές πρέπει να δώσετε; Χρειάζεται να δίνετε εξαιρετικά δομημένες οδηγίες και συχνές προτροπές ή μπορείτε να δώσετε ελάχιστη καθοδήγηση και να αφήσετε τους μαθητές να αναλάβουν πιο ενεργό ρόλο στη διεξαγωγή της δραστηριότητας; Μπορούν

οι μαθητές να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον; Αν τους χωρίσετε σε μικρότερες ομάδες, ίσως μπορείτε να αναθέσετε σε ικανότερους μαθητές να καθοδηγήσουν κάθε ομάδα στην εργασία της.

Αποφασίστε εάν θα πρέπει να επιτρέπεται στους μαθητές να μιλούν ήσυχα μεταξύ τους ή εάν θέλετε να είναι σιωπηλοί μόλις ξεκινήσει η δραστηριότητα. Εάν ορισμένοι μαθητές έχουν χωριστεί σε ζευγάρια με συμμαθητές ή με μέλη του βοηθητικού προσωπικού, ενώ άλλοι πραγματοποιούν τη δραστηριότητα σε μια μεγάλη ομάδα με ελάχιστη υποστήριξη, σκεφτείτε πώς θα καταναίμετε την προσοχή σας μεταξύ των διαφόρων ομάδων.

## **Παράδειγμα: Τροποποιήσεις Ατόμων για μια Δραστηριότητα Ενσυνείδητης Αναπνοής**

*Το παρακάτω παράδειγμα δείχνει πώς ένας/μία εκπαιδευτικός θα μπορούσε να κάνει τροποποιήσεις στα άτομα που εμπλέκονται σε μια δραστηριότητα ενσυνείδητης αναπνοής.*

### **Επιλογή 1**

Ο/η εκπαιδευτικός αποφασίζει ότι η τάξη είναι ικανή να συμμετάσχει σε όλους τη δραστηριότητα μαζί με λίγη καθοδήγηση όπου απαιτείται. Αποφασίζει να πραγματοποιήσει μια **ανοιχτή δραστηριότητα**. Ο/η εκπαιδευτικός φροντίζει να εξηγήει τα πάντα με σαφήνεια και κατανοητό τρόπο εκ των προτέρων και στέκεται κεντρικά μπροστά στην τάξη κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, ώστε να μπορεί εύκολα να βοηθήσει όποιον το χρειάζεται.

### **Επιλογή 2**

Ο/η εκπαιδευτικός αποφασίζει ότι ορισμένοι μαθητές χρειάζονται τακτική υποστήριξη και ενθάρρυνση με τη δραστηριότητα προκειμένου να διατηρήσουν την προσοχή και την εστίαση. Ο/η εκπαιδευτικός αποφασίζει να πραγματοποιήσει δύο **παράλληλες δραστηριότητες**. Εξηγεί στην τάξη ότι σε μία δραστηριότητα, ο/η εκπαιδευτικός θα δώσει τις οδηγίες και θα επιτρέψει στους μαθητές να κάνουν τη δραστηριότητα με τον δικό τους ρυθμό. Στην άλλη δραστηριότητα, ένας εργαζόμενος υποστήριξης θα συνεργαστεί με τους μαθητές βήμα προς βήμα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και οι μαθητές μπορούν πιο εύκολα να κάνουν ερωτήσεις και να ζητήσουν βοήθεια, (ίσως στο μέτρημα των αναπνοών, για παράδειγμα).