



**Μαθαίνοντας να λαμβάνουμε
δράσεις για την πνευματική
ικανότητα και ευεξία σε μεγάλη
ηλικία**

Το Εγχειρίδιο του MENTA50+

© Δημοσίευση 2014 από την κοινοπραξία του MENTA50+
Learning to take actions for mental fitness and wellbeing in older age
www.menta50plus.eu

Επιμέλεια & Σχεδιασμός: Gert Lang

Χρηματοδότηση από:
Education, Audiovisual and Culture Executive Agency (EACEA), Lifelong Learning Programme
[Project N° 527515-LLP-1-2012-1-ES-GRUNDTVIG-GMP]



“Το σχέδιο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση δεσμεύει μόνο τον συντάκτη της και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για τυχόν χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.”

Συγγραφείς του εγχειριδίου MENTA50+

Gert Lang, Erentraud Weiser, Kathrin Hofer	Research Institute of the Red Cross, Αυστρία
Enikő Nagy, Zsuzsanna Bódi, Anna Linda Orosz, Gabriella Kengyel, Tünde Polonyi¹, Zsófia Gaál²	Trebag Ltd., Ουγγαρία
J. Jesús Delgado Peña, Miguel A. García Martín, Jorge Leiva Rojo, Francisco M. Martín Martín	Universidad de Málaga, Ισπανία
Alessia Fabbro, Matteo Cimenti, Andrea Giuseppe Lazzari	Università delle LiberEtà del FVG, Ιταλία
Keith Chandler, Brian Anderson, David Ellwand	University of Chester, Αγγλία
Ξένια Χρονοπούλου, Όλγα Αναγνωστάκη	IDEC S.A., Ελλάδα
Charalambos Tziortzis, Despo Sepou³	European University Cyprus, Κύπρος
Orna Mager, Hana Medina, Riki Ashkenazi, Volk Zvika⁴	Modi'in Multi-Disciplinary Center, Ισραήλ

Στοιχεία επικοινωνίας

Επικεφαλής:	J. Jesús Delgado Peña (jdelgado@uma.es), University of Málaga
Συντονιστής:	Enikő Nagy (eniko.nagy@trebag.hu), Trebag Ltd.
Εταίροι:	Gert Lang (gert.lang@w.rotekreuz.at), Research Institute of the Red Cross Alessia Fabbro (alessia.fabbro@libereta-fvg.it), Università delle LiberEtà del FVG Keith Chandler (keith.chandler@chester.ac.uk), University of Chester Charalambos Tziortzis (c.tziortzis@euc.ac.cy), European University Cyprus Xenia Chronopoulou (xenia@idec.gr), IDEC S.A. Orna Mager (orna_m@modiin.muni.il), Modi'in Multi-Disciplinary Center

¹ University of Debrecen, Psychology Institute, Ουγγαρία; ² Research Fellow of Hungarian Academy of Sciences, Institute of Cognitive Neuroscience and Psychology; ³ Cyprus Sport Organization - Sport For All Program; ⁴ The Feuerstein Institute, Ισραήλ

Πίνακας Περιεχομένων

Περίληψη.....	1
1 Εισαγωγή.....	2
1.1 Σχετικά με το εγχειρίδιο και τους στόχους του.....	2
1.2 Ομάδες – στόχος και ηθικά ζητήματα.....	2
1.3 Θεωρητικό πλαίσιο και μεθοδολογία.....	3
1.4 Δομή και πώς να χρησιμοποιήσετε το εγχειρίδιο.....	4
1.5 Ευχαριστίες.....	5
2 Γιατί να προάγουμε την πνευματική υγεία σε γερασμένες κοινωνίες;.....	5
2.1 Η γνωστική εξασθένηση σε μεγαλύτερη ηλικία.....	5
2.2 «Γνωστική διέγερση» των ηλικιωμένων.....	7
2.3 Ο ρόλος της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.....	9
3 Πώς να προάγουμε την πνευματική ικανότητα των ηλικιωμένων.....	11
3.1 Ενότητα 1: Πνευματική Ευεξία.....	24
3.1.1 Εισαγωγή.....	24
3.1.2 Δραστηριότητες και ασκήσεις.....	25
E1.1 Μαθαίνοντας πώς μπορείτε να μάθετε.....	26
E1.2 Απόλυτη πρόκληση προσοχής.....	29
E1.3 Οι ηγέτες στο σκοτάδι.....	31
E1.4 Μυρωδιά από μία μελωδία.....	34
E1.5 Εκπληκτικές αγγελίες.....	36
E1.6 Το έκανα με τον τρόπο μου.....	38
E1.7 Γιατί συμβαίνει αυτό;.....	41
E1.8 Δημιουργική απεικόνιση.....	44
3.2 Ενότητα 2: Διαχείριση άγχους και πνευματική ευεξία.....	47
3.2.1 Εισαγωγή.....	47
3.2.2 Δραστηριότητες και ασκήσεις.....	49
E2.1 Λειτουργία χαλάρωσης.....	50
E2.2 Τι δέντρο είστε;.....	53
E2.3 Μπορώ να νιώσω τον κτύπο τη καρδιάς μου.....	55
E2.4 Ας γελάσουμε μαζί.....	58
E2.5 Ψηλά, ψηλά πάτε!!!.....	60
E2.6 Προθερμάνετε τις αισθήσεις σας, ζεστάνετε το σώμα σας.....	62
E2.7 Η δύναμη των σκέψεών μας.....	64
E2.8 Χορός χαλάρωσης.....	66
3.3 Ενότητα 3: Κοινωνικά δίκτυα και πνευματική ευεξία.....	68

3.3.1	Εισαγωγή	68
3.3.2	Δραστηριότητες και ασκήσεις	70
	E3.1 Τι μπορείτε να βάλετε στην κατσαρόλα;	71
	E3.2 Βρίσκοντας κοινό έδαφος	73
	E3.3 Αφηγηματικός καφές	75
	E3.4 Απεικονίζοντας τις λέξεις	77
	E3.5 Ανταλλάσσοντας αισθήσεις	79
	E3.6 Τι, γιατί, πώς	81
	E3.7 Υπερασπίζοντας το Έδαφός Σας	83
	E3.8 Πάρτε το μεγάλο κίτρινο ταξί	85
3.4	Ενότητα 4: Διατροφή και πνευματική ευεξία	87
3.4.1	Εισαγωγή	87
3.4.2	Δραστηριότητες και Ασκήσεις	88
	E4.1 Οι λέξεις δεν σας παχαίνουν	89
	E4.2 Φάτε σαν τον Leonardo (Da Vinci)	91
	E4.3 Έξυπνες Συνταγές	93
	E4.4 Μία παροιμιώδης πείνα	95
	E4.5 Ούτε ψάρι ούτε κρέας	97
	E4.6 Να φάτε τον Κόσμο	99
	E4.7 Οικοδόμοι πυραμίδων	101
	E4.8 Φροντίστε τις διατροφικές σας συνήθειες	104
3.5	Ενότητα 5: Η σωματική και πνευματική ευεξία	106
3.5.1	Εισαγωγή	106
3.5.2	Δραστηριότητες και ασκήσεις	107
	E5.1 Περάστε το σπάγκο	108
	E5.2 Χορός της ημέρας	110
	E5.3 Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου πες μου την αλήθεια	112
	E5.4 Όσες περισσότερες γίνεται	114
	E5.5 Ας ΚΙΝΗΘΟΥΜΕ!	116
	E5.6 Συμπληρώστε τα μέρη	118
	E5.7 Βρείτε το Δρόμο	120
	E5.8 Κυνήγι θησαυρού	122
4	Γλωσσάρι	124
5	Βιβλιογραφία	128

Το εγχειρίδιο «Μαθαίνοντας να λαμβάνουμε δράσεις για τη πνευματική ικανότητα και ευεξία σε μεγάλη ηλικία» είναι προς όφελος των χρηστών. Είναι κατάλληλο για συντονιστές που ασχολούνται με την παράδοση, διεξαγωγή και οργάνωση των δραστηριοτήτων προαγωγής της υγείας για την ενεργό γήρανση και τη πνευματική υγεία των ηλικιωμένων. Ωστόσο, παρακαλώ σημειώστε ότι όλα τα άτομα που χρησιμοποιούν το εγχειρίδιο, το υλικό του και τις ασκήσεις το κάνουν με δική τους ευθύνη. Οι χρήστες του εγχειριδίου και των υλικών είναι υπεύθυνοι για κάθε ζημιά που αποτελεί αποτέλεσμα κακής ή μη κατάλληλης χρήσης. Οι συγγραφείς δεν μπορούν να δεχτούν καμία ευθύνη για οποιαδήποτε ζημιά που προκαλείται σε όσους χρησιμοποιούν αυτό το υλικό.

Περίληψη

Ο στόχος του έργου **MENTA50+** είναι να συμβάλει στη πνευματική κατάσταση μίας γερασμένης κοινωνίας. Αυτό το εγχειρίδιο “Μαθαίνοντας να λαμβάνουμε δράσεις για πνευματική ικανότητα και ευεξία σε μεγάλη ηλικία” δημιουργήθηκε το 2013 και 2014 για τους ενδιαφερόμενους που σκοπεύουν να προάγουν την πνευματική και ψυχική υγεία των ηλικιωμένων.

Ως εκ τούτου, το **εγχειρίδιο** χρησιμεύει ως ένα θεωρητικό και πρακτικό υπόβαθρο για διάφορες ομάδες χρηστών για ατομική και ομαδική χρήση. Θα βοηθήσει τους ηλικιωμένους να αναπτύξουν δραστηριότητες για την ψυχική υγεία και την καλή σωματική κατάσταση τους. Το εγχειρίδιο προσφέρει, επίσης θεωρητικές πληροφορίες για 30λεπτη εκπαίδευση σχετικά με την προαγωγή της πνευματικής υγείας.

Το πλαίσιο και το περιεχόμενο του εγχειριδίου έχει καθοριστεί με την αμοιβαία συναίνεση των εταίρων του έργου και των εθνικών συμβουλευτικών ομάδων τους. Πιο συγκεκριμένα, η **δομή του εγχειριδίου** είναι:

1. Εισαγωγή στο εγχειρίδιο
2. Γενική ενότητα: Γιατί να προάγουμε την πνευματική υγεία στις γερασμένες κοινωνίες;
3. Ειδική ενότητα: Πώς να προάγουμε τη πνευματική υγεία των ηλικιωμένων;

Η γενική ενότητα παρέχει μία σύντομη εισαγωγή στο θέμα των **νοητικών ερεθισμάτων** και επιπλέον κάνει μία αναφορά στην **κοινωνική συμπεριφορά**. Η ειδική ενότητα έχει σχεδιαστεί ως μία εργαλειοθήκη που δίνει **πρακτικά παραδείγματα** στο πώς θα προάγουμε την πνευματική υγεία, μέσα από πέντε ενότητες.

Αυτές οι πέντε ενότητες είναι:

- Πνευματική ευεξία
- Διαχείριση άγχους και πνευματική ευεξία
- Κοινωνικά δίκτυα και πνευματική ευεξία
- Διατροφή και πνευματική ευεξία
- Φυσική κατάσταση και πνευματική ευεξία

Κάθε ενότητα έχει μία σύντομη θεωρητική εισαγωγή. Επιπλέον, για κάθε ενότητα οκτώ διαφορετικές ασκήσεις και δραστηριότητες περιγράφονται λεπτομερώς, ώστε ο συντονιστής να μπορεί να τις εφαρμόσει σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Τέλος, περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο ένα σύντομο γλωσσάρι με σημαντικούς όρους και βιβλιογραφία.

1 Εισαγωγή

1.1 Σχετικά με το εγχειρίδιο και τους στόχους του

Το εγχειρίδιο αυτό αναπτύχθηκε από το έργο MENTA50+. Παρέχει ένα θεωρητικό και πρακτικό υπόβαθρο για τα ενδιαφερόμενα μέρη (π.χ. συντονιστές), που θα ήθελαν να προάγουν, να ενισχύσουν και να προστατεύσουν την πνευματική και ψυχική υγεία των ηλικιωμένων. Το εγχειρίδιο θα τους βοηθήσει να βρουν δραστηριότητες για την πνευματική ευεξία και καλή φυσική κατάσταση των ηλικιωμένων. Επιπρόσθετα, παρέχει το απαραίτητο υπόβαθρο για μία μαθησιακή δραστηριότητα 30 λεπτών, π.χ. ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα.

1.2 Ομάδες – στόχος και ηθικά ζητήματα

Η **κύρια ομάδα – στόχος** του εγχειριδίου είναι οι συντονιστές – όπως οι πάροχοι, οι διευθυντές κοινοτικών κέντρων, οι επαγγελματίες, οι κοινωνικοί λειτουργοί, οι εκπαιδευτές, οι καθηγητές, οι βοηθοί υγείας, οι ψυχολόγοι – και όλοι όσοι συνδέονται με κάποιο τρόπο με ηλικιωμένους και οι οποίοι ασχολούνται με την προαγωγή, διεξαγωγή και οργάνωση των δραστηριοτήτων για την ενεργό γήρανση και πνευματική υγεία των ηλικιωμένων. Οι συντονιστές δεν χρειάζεται απαραίτητα να είναι εκπαιδευτές αλλά θα πρέπει να είναι εξοικειωμένοι με την παλαιότερη γενιά, με βασικές γνώσεις σχετικά με την γεροντολογία και ελάχιστες βασικές γνώσεις και δεξιότητες σχετικά με την πνευματική υγεία. Για το λόγο αυτό, η **δεύτερη ομάδα –στόχος** είναι (ηλικιωμένοι) άνθρωποι άνω των 50, οι ίδιοι, που μπορεί να βρουν χρήσιμες οδηγίες και ασκήσεις/ δραστηριότητες για δική τους χρήση. Η **τρίτη ομάδα- στόχος** είναι οι φορείς λήψης αποφάσεων, τα ενδιαφερόμενα μέρη, π.χ. σε Ευρωπαϊκό (ΕΕ), πολιτικό, τοπικό, περιφερειακό επίπεδο.

Θα πρέπει να αναγνωριστεί ότι οι ασκήσεις έχουν αναπτυχθεί για τους υγιείς ηλικιωμένους ανθρώπους, και ΟΧΙ για άτομα με μία σωματική ή πνευματική αναπηρία. Επιπλέον, το ζήτημα της ηθικής στην προαγωγή της πνευματικής υγείας είναι πολύ σημαντικό. Για το λόγο αυτό, οι συντονιστές είναι πάντοτε υπεύθυνοι για την δημιουργία μίας επαγγελματικής σχέσης κατά την παροχή φροντίδας και έχουν καθήκον φροντίδας έναντι των πελατών τους. Κατά την υλοποίηση των ασκήσεων, θα πρέπει να συμπεριλαμβάνουν τουλάχιστον το θέμα του απορρήτου και της ανωνυμίας ενώ έχουν την υποχρέωση να διασφαλίσουν ότι καμία ζημιά δεν θα συμβεί μέσω της εφαρμογής της άσκησης. Έτσι, τα ζητήματα της αγαθοεργίας και μη κακοδιαχείρισης (να μην υπάρξει ζημιά) είναι σημαντικά. Είναι επίσης αναγκαίο να επιτευχθεί η εν γνώσει συναίνεση από όλους όσους συμμετέχουν στο έργο.

1.3 Θεωρητικό πλαίσιο και μεθοδολογία

Το έργο MENTA50+ αφορά την πνευματική υγεία ενσωματώνοντας τις ευρύτερες έννοιες της πνευματικής/ ψυχικής υγείας, της ενεργούς/ υγιούς γήρανσης και σχετικές έννοιες. Ολιστικά, αυτές αποτελούν τα βασικά στοιχεία του γενικού πλαισίου του εγχειριδίου.

Συνοψίζοντας την επιστημονική συζήτηση σχετικά με την πνευματική υγεία και ευεξία, ο Nyquist και οι συνεργάτες του κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι αποτελεί ένα σύνθετο φαινόμενο και έναν όρο με πολλές διαφορετικές διαστάσεις και προεκτάσεις. Δεν υπάρχει συμφωνημένος ορισμός των εννοιών αυτών έως σήμερα π.χ. λόγω των διαφορετικών διεπιστημονικών προσεγγίσεων και πολιτικών (76). Συνοψίζοντας τη συζήτηση, το Διερευνητικό Ψυχικό Κέντρο και η Έρευνα για την Ευεξία (63) ορίζουν την **ψυχική υγεία** ως *“μία δυναμική κατάσταση η οποία αναφέρεται στην ικανότητα των ατόμων να αναπτύξουν τις δυνατότητές τους, την εργασία τους παραγωγικά και δημιουργικά, να αναπτύξουν ισχυρές και θετικές σχέσεις με τους υπόλοιπους ανθρώπους και να συμβάλλουν στην κοινότητά τους”* (Ibid., p. 19). Παρόμοια έγγραφα πολιτικής (113) ορίζουν επίσης τους όρους ως *“μία δυναμική θετική κατάσταση του νου και του σώματος, όπου αισθάνομαι ασφαλής και σε θέση να αντιμετωπίσω τα κανονικά άγχη της ζωής, τη σχέση με τους άλλους ανθρώπους, την κοινότητα και το ευρύτερο περιβάλλον”* (76).

Αναφορικά με τη βασική έννοια, η **πνευματική υγεία** μπορεί να οριστεί ως μία κατάσταση ή ικανότητα συναισθηματικής και ψυχολογική ευημερίας στην οποία ένα άτομο είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει τις γνωστικές και συναισθηματικές του δυνατότητες, να λειτουργήσει μέσα στην κοινωνία και να ικανοποιήσει τις συνηθισμένες απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. Η Πνευματική υγεία *“είναι μία κατάσταση βέλτιστης λειτουργίας που [...] περιλαμβάνει τον καθορισμό στόχων, την κριτική σκέψη, τη δημιουργική σκέψη, τη μάθηση και μνήμη, την έκφραση των ιδεών με σαφήνεια, και την ανάπτυξη μίας θετικής πνευματικής στάσης που περιλαμβάνει: αισιοδοξία; πνευματική ευελιξία; αυτοεκτίμηση και εμπιστοσύνη; και μία προθυμία να ρισκάρεις”* (27).

Εν ολίγοις, η **πνευματική υγεία και ευεξία** μπορεί να περιγραφούν ως θετικές προσεγγίσεις στην υγεία που δίνουν έμφαση σε μία ολιστική κατάσταση της πλήρους σωματικής, κοινωνικής και ψυχικής ευεξίας κι όχι απλά την απουσία ασθένειας ή αρρώστιας. Λαμβάνοντας υπόψη την ενεργό και υγιή γήρανση, μπορεί ενεργά να συνεισφέρει στη βελτίωση της πνευματικής υγείας. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω μίας διαδικασίας ενεργούς γήρανσης η οποία περιλαμβάνει θέματα όπως διατροφή, κοινωνική ένταξη και συμμετοχή, σωματική δραστηριότητα που μπορούν να προαχθούν μέσω της εκπαίδευσης και της δια βίου μάθησης. Αυτό τονίζει τη βασική άποψη ότι τα άτομα μπορούν να εκπαιδευτούν, να μάθουν και να υιοθετήσουν ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής. (64).

Μεθοδολογικά, το εγχειρίδιο έχει εκπονηθεί με βάση την εξέταση των αποτελεσμάτων από

- ενσωματωμένες ερευνητικές προσεγγίσεις και καλές πρακτικές στον τομέα της προαγωγής και προστασίας της πνευματικής υγείας (π.χ. προγράμματα, υπηρεσίες, και δραστηριότητες, που παρέχονται στο www.menta50plus.eu),
- λαμβάνοντας απόψεις και συμβουλές από τις εθνικές συμβουλευτικές επιτροπές (που πραγματοποιήθηκαν από τους εταίρους του έργου MENTA50+ σε Αυστρία, Κύπρο, Ελλάδα, Ουγγαρία, Ιταλία, Ισπανία, Ηνωμένο Βασίλειο και Ισραήλ), και
- λαμβάνοντας υπόψη την επιστημονική βιβλιογραφία και τις προηγούμενες εμπειρίες του έργου (π.χ. Mindwellness, Mental Health Promotion Handbooks, Keeping Fit in Later Life (Kifli) among others).

Το έργο MENTA50+ στοχεύει στο να συμβάλλει στην αλλαγή της συμπεριφοράς των ομάδων στόχων, ώστε να προάγει την ενεργό και υγιή γήρανση, την καλύτερη πνευματική κατάσταση και ευεξία των ηλικιωμένων μέσω της ενδυνάμωσης, της συμμετοχής, της μάθησης/ εκπαίδευσης και κατάρτισης. Το εγχειρίδιο του MENTA50+ επιδιώκει να πετύχει αυτό μέσω της ευαισθητοποίησης, (θεωρητικής) γνώσης, και (πρακτικών) δεξιοτήτων αναφορικά με την πνευματική ευεξία των ηλικιωμένων (50).

1.4 Δομή και πώς να χρησιμοποιήσετε το εγχειρίδιο

Το εγχειρίδιο είναι δομημένο με τον ακόλουθο τρόπο: Πρώτον, η γενική και θεωρητική ενότητα του κεφαλαίου 2 ενημερώνει τον αναγνώστη ως προς το **γιατί η προαγωγή της πνευματικής ικανότητας είναι απαραίτητη στις γερασμένες κοινωνίες**. Με βάση τα επιστημονικά στοιχεία θα υποστηριχθεί ότι το κύριο ζήτημα σχετικά με τη γήρανση των κοινωνιών είναι τα νοητικά ερεθίσματα. Μία ταξινόμηση των νοητικών ερεθισμάτων βάσει της γνωστικής κατάρτισης για τη γήρανση του πληθυσμού θα αναπτυχθεί επομένως, και θα εξηγηθεί. Αυτή περιλαμβάνει λειτουργίες που συχνά μειώνονται κατά τη διαδικασία της γήρανσης. Στο πλαίσιο της μάθησης, θα πρέπει να αναφερθούν τα διαφορετικά επίπεδα κοινωνικής αλληλεπίδρασης προκειμένου να προάγουν την ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των εκπαιδευομένων.

Δεύτερον, το συγκεκριμένο πρακτικό τμήμα στο κεφάλαιο 3 ασχολείται με τις πρακτικές δραστηριότητες στο **πώς θα προάγουμε την πνευματική υγεία των ηλικιωμένων**. Αυτές παρουσιάζονται μέσα από πέντε διαφορετικές ενότητες, μία καθαρά για πνευματική υγεία και οι άλλες τέσσερις για βασικά συναφή θέματα:

	Ενότητα 1	Πνευματική ευεξία
	Ενότητα 2	Διαχείριση άγχους και πνευματική ευεξία
	Ενότητα 3	Κοινωνικά δίκτυα και πνευματική ευεξία
	Ενότητα 4	Διατροφή και πνευματική ευεξία
	Ενότητα 5	Σωματικές ασκήσεις και πνευματική ευεξία

Σε κάθε **ενότητα**, περιγράφονται μία σύντομη περίληψη, μερικοί ορισμοί και η σημασία τους για την πνευματική υγεία. Το κύριο περιεχόμενο ενσωματώνει μία σειρά από σχετικά **παραδείγματα** που παρουσιάζονται λεπτομερώς και είναι δομημένα μέσω των περιγραφικών σχεδιασμών ώστε να είναι χρήσιμα για τους συντονιστές για να μπορούν να προετοιμάσουν και να τα εφαρμόσουν στην πράξη.

1.5 Ευχαριστίες

Το εγχειρίδιο MENTA50+ δημιουργήθηκε από μία **πολυεθνική ομάδα** που αποτελείται από τους οργανισμούς Trebag Ltd. (Ουγγαρία), Universidad de Málaga (Ισπανία), Research Institute of the Red Cross (Αυστρία), Università delle LiberEtà del FVG (Ιταλία), University of Chester (Αγγλία), IDEC A.E. (Ελλάδα), European University Cyprus (Κύπρος) και Modi'in Multi-Disciplinary Center (Ισραήλ). Ειδικές ευχαριστίες στις εθνικές συμβουλευτικές ομάδες για τη βοήθεια και την καθοδήγηση τους. Το έργο MENTA50+ έχει χρηματοδοτηθεί από την EACEA (Education, Audiovisual and Culture Executive Agency) μέσω του προγράμματος **Δια βίου Μάθησης** [Έργο N° 527515-LLP-1-2012-1-ES-GRUNDTVIG-GMP] της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

2 Γιατί να προάγουμε την πνευματική υγεία σε γερασμένες κοινωνίες;

2.1 Η γνωστική εξασθένηση σε μεγαλύτερη ηλικία

Αν το μυαλό μας είχε καλές επιδόσεις σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας, αυτό το εγχειρίδιο δεν θα ήταν απαραίτητο. Οι De Bot και Makoni (32) θεωρούν ότι η **γνωστική επίδοση** είναι μέρος μίας δια βίου ροής, συμπεριλαμβανομένων τόσο της ανάπτυξης όσο και της παρακμής. Οι βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές διαστάσεις των ανθρώπων αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου, κάτι που είναι γενικό, αλλά τα αποτελέσματα διαφοροποιούνται ανάλογα με τον άνθρωπο.

Σύμφωνα με τους ερευνητές οι “αρνητικές” επιπτώσεις της γήρανσης του πληθυσμού επηρεάζουν τομείς όπου απαιτείται ταχεία αντίδραση σε αβέβαια, ποικίλα ερεθίσματα και σε επαγγέλματα που συνεπάγονται υψηλό βαθμό φυσικού φόρτου εργασίας, ενώ σε άλλους τομείς, η γνώση και η εμπειρία μπορούν να αντισταθμίσουν τη γνωστική δυσλειτουργία που εμφανίζεται σε προχωρημένη ηλικία.

Η **Γνωστική εξασθένηση** λαμβάνει χώρα καθώς το μέγεθος των νευρικών κυττάρων μειώνεται μαζί με τον αριθμό των δενδριτών και των συνάψεων ενώ επίσης μπορεί να παρατηρηθεί ο εκφυλισμός του ελύτρου της μυελίνης. Εν συγκρίσει με τις νεαρές ηλικιακές ομάδες, οι ηλικιωμένοι συνήθως εκτελούν λιγότερο αποδοτικά τα καθήκοντα που χρειάζονται να δουλέψει η μνήμη τους (87), η προσοχή (14), ο προγραμματισμός (95), ο γνωστικός έλεγχος (15), η ρέουσα ευφυΐα (19) ή οι ανασταλτικές διαδικασίες (57):

- Η μνήμη δείχνει να μειώνεται, ιδίως όταν τα παράλληλα καθήκοντα απαιτούν να γίνει επεξεργασία πληροφοριών.
- Η απόδοση των κινητικών δραστηριοτήτων μειώνεται. Οι αλλαγές που σχετίζονται με την ηλικία και που αφορούν την ίδια τη διαδικασία της σκέψης, για παράδειγμα στην περίπτωση των επαγωγικών καθηκόντων που αφορούν απόδοση πολλαπλών υποθέσεων χειροτερεύει.
- Η ρέουσα νοημοσύνη εξασθενεί λόγω της επιβράδυνσης της επεξεργασίας.
- Η πνευματική επιβράδυνση συμβαίνει γιατί η νευρική αναστολή είναι πιο αργή και λιγότερο αποτελεσματική, και ως εκ τούτου, εντείνονται οι παρεμβολές (είτε οι νέες είτε οι ανακτηθείσες από τη μνήμη) μεταξύ των πληροφοριών που υποβάλλονται σε επεξεργασία.

Κατά την απόδοση που σχετίζεται με την ηλικία, η **εξασθένηση δεν είναι αναπόφευκτη**, τουλάχιστον όχι σε όλους τους τομείς (29). Βασικές δεξιότητες (π.χ. ποδηλασία), που μαθαίνουμε έμμεσα εμφανίζουν αρκετά ισχυρή αντίσταση που μειώνεται με την ηλικία, αλλά σε πιο σύνθετες δεξιότητες (π.χ. η χρήση μίας ξένης γλώσσας) θα πρέπει να κάνουμε εξάσκηση, αλλιώς εξασθενούν. Πολλές δεξιότητες, ικανότητες και περιβαλλοντικοί παράγοντες μπορούν να χρησιμεύσουν ως πόροι για να εμποδίσουν τη γνωστική εξασθένηση στην τρίτη ηλικία: μνήμη εργασίας και χωρητικότητα μνήμης μακράς διάρκειας, προσεκτική επεξεργασία και ταχύτητα επεξεργασίας της, εκπαίδευση, μάθηση, κοινωνικό και γλωσσικό περιβάλλον, και διγλωσσία (13; 32). Η πνευματική δραστηριότητα – είτε πρόκειται για σταυρόλεξα, ενεργή μάθηση ή εκμάθηση γλωσσών, παίζει έναν αιτιολογικό ρόλο στην αντιστάθμιση της φθοράς που σχετίζεται με την ηλικία στην προσοχή, τη μάθηση, τη σκέψη (γνωστικών) διαδικασιών (23). Οι αντισταθμιστικές προσπάθειες για την αντιμετώπιση λειτουργικών βλαβών βρέθηκε ότι αυξάνονται μέχρι την ηλικία των 70 χρόνων, συμβάλλοντας στην εμπειρία της επιτυχούς γήρανσης (84).

2.2 «Γνωστική διέγερση» των ηλικιωμένων

Η «Γνωστική διέγερση» ορίζεται ως η ομάδα των τεχνικών και στρατηγικών με στόχο τη βελτιστοποίηση των γνωστικών δεξιοτήτων και λειτουργιών μέσω της συμμετοχής του ατόμου σε μία σειρά από προγραμματισμένες δραστηριότητες που απαιτούν τη χρήση αυτών των δεξιοτήτων, για παράδειγμα συμπεριλαμβανομένης της μνήμης, της λογικής, της γλώσσας, της προσοχής, της συγκέντρωσης (51).

Η γνωστική διέγερση βασίζεται σε αυτό που είναι γνωστό ως “νευρωνική πλαστικότητα”, ή “νευρική πλαστικότητα”. Για το σκοπό αυτό, υπάρχουν πολλές επιστημονικές αποδείξεις που επιβεβαιώνουν το γεγονός ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος βρίσκεται σε μία διαρκή διαδικασία δραστηριότητας και μετατροπής μέσα από όλη του τη ζωή. Έτσι, ο εγκέφαλος είναι ένα εξαιρετικά δυναμικό όργανο που, σύμφωνα με τη σχέση του ατόμου με το περιβάλλον και τις εμπειρίες του, αλλάζει συνεχώς τα νευρωνικά του συστήματα. Αυτή η **δυναμική φύση του εγκεφάλου** επιτρέπει στο κεντρικό νευρικό σύστημα να πραγματοποιήσει λειτουργική προσαρμογή μέσα από τη ζωή του ατόμου, έτσι ώστε όχι μόνο να αποκτήσουν νέες γνώσεις και εμπειρίες, αλλά και να ελαχιστοποιήσουν επίσης διαρθρωτικές ή φυσιολογικές βλάβες, που προκαλούνται από τραυματισμούς ή εκφυλιστικές διαδικασίες που επηρεάζουν τη λειτουργία του (20; 50; 92; 97).

Το φαινόμενο αυτό γίνεται ακόμη πιο σχετικό κατά την ενασχόληση με την **διαδικασία γήρανσης** και τις νευροψυχολογικές αλλαγές που αυτή συνεπάγεται. Θα πρέπει να σημειωθεί στο σημείο αυτό, η ανεκτίμητη συμβολή της Ιταλίδα νευρολόγου Rita Levi-Montalcini, που κέρδισε το βραβείο Νόμπελ το 1986 στην Φυσιολογία ή Ιατρική για τις ανακαλύψεις που σχετίζονται με τον Παράγοντα Ανάπτυξης Νεύρου (Nerve Growth Factor). Έτσι, η συγγραφέας ανέφερε ότι, παρά τους θρήνους και τους κακούς οιωνούς για τη γήρανση και την απώλεια των διανοητικών ικανοτήτων που σχετίζονται με τη γήρανση, ο εγκέφαλος μπορεί να συνεχίζει να λειτουργεί ακόμη και σε προχωρημένη ηλικία. Υπό αυτή την οπτική, η σύγχρονη νευροβιολογία απέδειξε ότι, χάρη στη νευρωνική πλαστικότητα, η απώλεια του αριθμού των νευρώνων μπορεί να εξισορροπηθεί τέλεια από την αύξηση των δενδριτικών κλάδων και συνδέσεων που σχετίζονται με τη χρήση εναλλακτικών νευρωνικών κυκλωμάτων (5).

Η γνωστική διέγερση, μέσω της σκόπιμης ενεργοποίησης των νευρωνικών κυκλωμάτων που εμπλέκονται στην ανάπτυξη των ανώτερων νοητικών διεργασιών μας, μας επιτρέπουν να αντισταθμίσουμε τα γνωστικά ελλείμματα που σχετίζονται με τη γήρανση. Ωστόσο, μία εμπειρισιακή σχεδίαση των προτεινόμενων δραστηριοτήτων και ασκήσεων καθίσταται αναγκαία, δεδομένου του μεγάλου αριθμού των γνωστικών λειτουργιών και ικανοτήτων που εμπλέκονται ταυτόχρονα στις πνευματικές δραστηριότητές μας. Αυτός ο προγραμματισμός και σχεδιασμός θα επιτρέψει την τόνωση αυτών των λειτουργιών και ικανοτήτων που πρέπει να διατηρηθούν ή να βελτιωθούν. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητο να έχουμε την κατάλληλη **ταξινόμηση των γνωστικών περιοχών** που πρέπει να τονωθούν και τις συγκεκριμένες ικανότητες

εντός αυτών των πεδίων. Για το σκοπό αυτό, έχουμε αναπτύξει μία ειδική κατάταξη λειτουργιών με βάση τον García (51) και την εικονική πλατφόρμα ActivaLaMente (χρηματοδοτούμενα από το Ίδρυμα “La Caixa”) (77). Η τελευταία περίπτωση, προσφέρει ένα πρόγραμμα με πάνω από 1,200 ασκήσεις με στόχο να δουλέψουν σε έξι μεγάλες γνωστικές περιοχές: γλώσσα, μνήμη, προσοχή και συγκέντρωση, οπτική επεξεργασία, ακουστική επεξεργασία και εκτελεστικές λειτουργίες. Μία περαιτέρω ταξινόμηση που συνείσφερε ο García (51), δόμησε τη λειτουργική αρχιτεκτονική του γύρω από αρκετούς σημαντικούς τομείς των γνωστικών ικανοτήτων: γλώσσα, εκτελεστικές λειτουργίες, λογική, μνήμη, ικανότητες αντίληψης και οπτικό – χωρικό προσανατολισμό.

Βασισμένοι σε αυτό και τη δική μας εμπειρία, μία **ταξινόμηση της γνωστικής διέγερσης για την εκπαίδευση της γνωστικής ικανότητας του γερασμένου πληθυσμού** παρουσιάζεται στον παρακάτω πίνακα. Ο πίνακας δίνει έμφαση σε έξι γνωστικές περιοχές (Π) σύμφωνα με τις ικανότητες στην πράξη (Ι) για τις οποίες παρέχονται παραδείγματα-ασκήσεις (Α).

Πίνακας 1: Κατηγοριοποίηση των γνωστικών περιοχών για την εκπαίδευση της γνωστικής ικανότητας του γερασμένου πληθυσμού

Περιοχή (Π)	Ικανότητα στην πράξη (Ι)	Ασκήσεις - Παραδείγματα (Α)
Μνήμη	“Βραχυπρόθεσμη” μνήμη (εργασίας)	Επαναλάβετε ένα μικρότερο/ μεγαλύτερο αριθμό τηλεφώνου αφού το ακούσετε
	Μακροπρόθεσμη μνήμη	Προσπαθήστε να θυμηθείτε τα ονόματα των συμμαθητών σας της πρωτοβάθμιας/ δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης Τι χρώματα/ ποια ρούχα φορούσατε χθες/ την προηγούμενη μέρα;
Γλώσσα	Γλωσσικές δεξιότητες κατανόησης	Άσκηση συμπλήρωσης κενών που σχετίζεται με ένα τραγούδι
	Γλωσσικές παραγωγικές δεξιότητες	Σύνταξη μίας ιστορίας με βάση ένα σύνθημα. Για παράδειγμα μπορούμε να ζητήσουμε από τους μαθητές να δουλέψουν με μία σύντομη ιστορία που συμβαίνει ανάμεσα σε πρόσωπα στη δημόσια συγκοινωνία (Σημείωση: στη μητρική και σε ξένη γλώσσα)
Εκτελεστικές λειτουργίες	Πρωτοβουλία (ευφράδεια)	Βρείτε 10 πόλεις που τα ονόματά του αρχίζουν με το γράμμα ‘Γ’ σε 2 λεπτά
	Κατηγοριοποίηση/ διαλογή	Οργανώστε σε κατηγορίες μία ομάδα αταξινομητων λέξεων. Για παράδειγμα: Λιοντάρι-Σκύλος-Καρέκλα-Δέρμα-Κρεβάτι-Βάζο-Καπέλο-Χελώνα-Λάμψη-Λάμπα-Δάχτυλο-νύχια-Παπούτσια-Πουκάμισο-Χάμστερ-Τραπέζι-Μαλλιά
	Οδόντωση	Να οργανώσετε σε τάξη πολλές καθημερινές δραστηριότητες ρουτίνας: να ελέγξετε τη λίστα με τα

		ψώνια; να πάτε σπίτι; να πληρώσετε; να γυρίσετε πίσω το καροτσάκι; να φτιάξετε τη λίστα με τα ψώνια; να βάλετε τα αγαθά που αγοράσατε σε μία τσάντα; να πάρετε τον κατάλογο και να δείτε τα προϊόντα.
	Σχεδιασμός	Θέλετε να περάσετε τις διακοπές σας στη Νέα Υόρκη. Κάντε μία λίστα με τα αναγκαία μέτρα οργάνωσης της εκδρομής σε υλικοτεχνική και λογική σειρά.
Λογική	Επίλυση προβλημάτων	Να τακτοποιήσετε τα χρωματιστά αντικείμενα που υπάρχουν με δύο γειτονικά κομμάτια που έχουν το ίδιο χρώμα . Αλλάξτε οποιοδήποτε από τα δύο κομμάτια απλά σύροντας το ένα στο άλλο. Συνεχίστε έως ότου όλα τα γειτονικά χρώματα έχουν εξαλειφθεί.
	Αφηρημένη σκέψη	Δώστε τον ορισμό της λέξης “ειρήνη” ή “φιλία”.
	Λογικός συλλογισμός	Φανταστείτε ότι κερδίσατε το λαχείο. Τι θα κάνετε με τα χρήματα; Εξηγήστε τις αποφάσεις σας.
Προσοχή	Επιλεκτική προσοχή	Ακούστε προσεκτικά το σύντροφό σας, ενώ ακούτε τηλεόραση/ ραδιόφωνο/ άλλους ανθρώπους να μιλούν για το ίδιο θέμα.
	Ελλειματική προσοχή	Ζητήθηκε από τους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας να τραγουδήσουν ένα τραγούδι και εν τω μεταξύ πρέπει να διαβάσουν ένα βιβλίο.
Αίσθηση - Αντίληψη	Διαχωριστική αντίληψη	α) Συγκρίνετε δύο εικόνες & ελέγξτε αν υπάρχει κάποια διαφορά μεταξύ τους β) Συγκρίνετε ήχους (π.χ. φωνητικά παρόμοιες λέξεις) γ) Συγκρίνετε εισόδους αφής (αντικείμενα, υλικά).
	Οπτικοχωρική ικανότητα	Εντοπισμός της πηγής του ήχου ενώ τα μάτια είναι κλειστά

2.3 Ο ρόλος της κοινωνικής αλληλεπίδρασης

Υπάρχουν διάφορες στρατηγικές που **προάγουν την ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ των εκπαιδευομένων** και επικεντρώνονται στη σημασία της γλώσσας, στην επικοινωνία και την αλληλεπίδραση κατά τη διάρκεια της μάθησης. Ως εκ τούτου, υπάρχουν συγκεκριμένες διδακτικές στρατηγικές που απαιτούνται για την προώθηση και καθοδήγηση της επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένου του ρόλου της ερώτησης, της ομαδικής εργασίας και της διαχείρισης του λόγου.

Ένας συντονιστής (δηλαδή εκπαιδευτής, δάσκαλος) μπορεί να βοηθήσει στη καθοδήγηση και τον εμπλουτισμό της αλληλεπίδρασης με μεγάλους μαθητές με διάφορους τρόπους: Ένας τρόπος

είναι να **διαχειριστεί το διάλογο/ συζήτηση** μεταξύ των ηλικιωμένων εκπαιδευομένων είτε σε μία μικρή ή μεγαλύτερη ομάδα και να δομήσει την ανταλλαγή με αποφασιστικές ερωτήσεις και ακροάσεις προσανατολισμένους προς μία βαθύτερη κατανόηση για την κατάσταση των συμμετεχόντων και μπορεί να παρέχει βοήθεια μέσω παρεμβάσεων, με στόχο να βοηθήσει τη γνωστική ανάπτυξη. Η αλληλεπίδραση μπορεί να γίνει σε διάφορα επίπεδα, μέσω της οποίας οι εκπαιδευόμενοι συνδέονται, ανταλλάσσουν ή ακόμη και συνεργάζονται. Ένας άλλος τρόπος είναι να βοηθήσει τους εκπαιδευομένους να εργαστούν σε ένα **συνεργατικό κοινωνικό περιβάλλον** διαμέσου του οποίου οι γνώσεις τους ενδυναμώνονται, ενισχύονται και γίνονται εκλεπτυσμένες.




Αυτοί είναι κινητήριοι μοχλοί της **μετασχηματισμένης μάθησης**, μια διαδικασία με την οποία μετατρέπουμε τα πλαίσια αναφοράς μας, τα πράγματα που θεωρούμε ως δεδομένα, δηλαδή, τις προοπτικές για τη ζωή μας, τις συνήθειες και τις νοοτροπίες. Στη συνέχεια, η μετασχηματισμένη μάθηση περιλαμβάνει τη συμμετοχή σε αυτό που ονομάζεται επικοινωνιακή συζήτηση η οποία γίνεται στο φόρουμ για τη χρήση της εμπειρίας των άλλων, την αντανάκλαση και τη μάθηση και στη συνέχεια, τη λήψη μέτρων ή αποφάσεων με βάση την προκύπτουσα εικόνα. Η συμμετοχή αυτή μέσω των διαλόγων με τους άλλους (διαλογικές ομάδες) βρίσκεται στο επίκεντρο της μετασχηματισμένης διαδικασίας, *“ο διάλογος είναι το βασικό μέσο με το οποίο ο μετασχηματισμός θα προαχθεί και θα αναπτυχθεί (...) το μέσο για να τεθεί σε δράση η κριτική σκέψη όπου η εμπειρία αντανάκλαται, οι παραδοχές και πεποιθήσεις αμφισβητούνται, οι συνήθειες του μυαλού τελικά μετασχηματίζονται” (103).*

Με την υποστήριξη και προαγωγή των ηλικιωμένων να συμμετέχουν σε αυτές τις διαλογικές ομάδες, η **κοινωνική ανταλλαγή** πραγματοποιείται εντός τεσσάρων εξίσου σημαντικών σφαιρών; ενδοπροσωπικών, διαπροσωπικών, και μεταξύ ενδοεταιρικών ομάδων. Συχνά περισσότερες από μία από αυτές τις ανταλλαγές λαμβάνει χώρα ταυτόχρονα. Ο Wasserman (111) έχει εντοπίσει τέσσερις επικαλυπτόμενους παράγοντες, που μπορούν να επιτρέψουν και να περιορίσουν τις μετασχηματισμένες διαλογικές στιγμές σε ομάδες:

- **Συνέχεια της δέσμευσης και των κινήτρων** – τα μέλη της ομάδας παρέχουν ένα χώρο για τη συνεργασία με άλλους στην κριτική σκέψη.
- **Περιέργεια και διαφάνεια** – η ομάδα μας προκαλεί συνεχώς να ανακαλύψουμε κάτι νέο για τον εαυτό μας και τους άλλους.
- **Συναισθηματική δέσμευση** – η αφήγηση των ιστοριών διαδραματίζει καίριο ρόλο, στην ανταλλαγή των αισθημάτων, των ακουσμάτων και της υποστήριξης από τα μέλη της ομάδας.
- **Προβληματισμός και αμοιβαία αίσθηση αποφάσεων** – ένας νέος τρόπος κοινών κοινωνικών νοημάτων για την ομάδα, χρησιμοποιώντας αυτό για να πάρουμε την προοπτική ενός νέου τρίτου προσώπου για τη δική μας εμπειρία.

Καθώς οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας συμμετέχουν σε αυτή τη διαδικασία της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, (1) **συνδέονται** – έρχονται σε επαφή με άλλους για να μοιραστούν τις εμπειρίες, (2) **ανταλλάσσουν** – δίνουν τη δική τους οπτική γωνία και ακούνε μία πληθώρα

απαντήσεων, (3) **συνεργάζονται** – συνδέονται με τους συνομηλίκους τους καθώς εργάζονται μαζί, ως μία ομάδα “επιχείρηση”. Πολλές από τις ασκήσεις σε αυτό το εγχειρίδιο προωθούν και ενθαρρύνουν τη δέσμευση σε δομημένη αλληλεπίδραση. Όταν συμβαίνει αυτό, αυτές έχουν ταξινομηθεί χρησιμοποιώντας τα ακόλουθα κριτήρια:

<p>Σύνδεση</p> 	<p>Η άσκηση</p> <ul style="list-style-type: none"> • οδηγεί στην αναγνώριση από τους άλλους, • ενισχύεται από τη φυσική επαφή.
<p>Ανταλλαγή</p> 	<p>Η άσκηση</p> <ul style="list-style-type: none"> • είναι μία αμφίδρομη διαδικασία επικοινωνίας με ακρόαση και ομιλία, • μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγή της προσωπικής μας σκέψης.
<p>Συνεργασία</p> 	<p>Η άσκηση</p> <ul style="list-style-type: none"> • είναι μία κοινή δραστηριότητα μέσα σε μία ομάδα, που εργάζεται μαζί για κοινά συμφέροντα ή μια εργασία, • περιλαμβάνει τη διαβίβαση και απόκτηση σκέψεων, απόψεων και ιδεών από πολλούς ανθρώπους.

3 Πώς να προάγουμε την πνευματική ικανότητα των ηλικιωμένων

Το κεφάλαιο αυτό εισάγει τα κύρια θέματα για την προαγωγή της πνευματικής κατάστασης, δηλαδή την πνευματική κατάσταση σε σχέση με τη διαχείριση πίεσης, τα κοινωνικά δίκτυα, τη διατροφή και τη σωματική άσκηση. Το βασικό περιεχόμενο αφορά τις πρακτικές δραστηριότητες σχετικά με το πώς να προάγουμε την πνευματική ικανότητα των ηλικιωμένων σε αυτούς τους τομείς. Για καθεμία από τις πέντε ενότητες 8 διαφορετικές ασκήσεις παρουσιάζονται με δομημένο τρόπο.

Στο παρακάτω σχήμα παρουσιάζεται ένα παράδειγμα μίας **δομημένης άσκησης**:

Η επικεφαλίδα δείχνει τον **Αριθμό** και το **Όνομα** της άσκησης.

Λίστες με τις κατηγορίες της **Πνευματικής Ευεξίας** για τις οποίες προορίζεται η άσκηση.

Ο **Σκοπός** είναι μία σύντομη δήλωση και παραθέτει τους κύριους στόχους της άσκησης.

Το **Σκεπτικό και τα Οφέλη** περιγράφουν την άσκηση και προσφέρουν επιχειρήματα γιατί θα πρέπει να εφαρμοστεί.

Η Μεθοδολογία τονίζει:

- Αναμενόμενη **διάρκεια** κατά την εκτέλεση (λεπτά).
- Το **μέγεθος** της ομάδας ηλικιωμένων όπου απευθύνεται.
- Σαφείς βήμα προς βήμα **οδηγίες για τους συντονιστές**.

M1.1 | Example Exercise

Mental fitness

- Memory
- Language
- Executive function
- Reasoning
- Attention
- Sensation/Perception

Interaction

Duration

Group size

Method

Purpose

• Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

• Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua.

Rationale & benefits

• Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gubergren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet.

Methodology

Duration: x minutes.

Size: Between x and y people.

Instructions for facilitators:

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua.
- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua.

Further readings (z)

Training method:

- Lorem ipsum dolor sit amet.

Materials needed:

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

Recommendations

Possible concerns:

• Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy eirmod tempor invidunt.

Variations:

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam.
- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam.

Affirmation:

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam.
- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam.
- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam.

Τέλος, κάποια αναφορά σε **Περαιτέρω Αναγνώσεις** γίνεται, δείχνοντας τον αριθμό στην ενότητα της βιβλιογραφίας.

Επισημαίνει την **ενότητα** στην οποία βρίσκεται η άσκηση.

Δείχνει το επίπεδο της **Αλληλεπίδρασης** της άσκησης.

Η Μεθοδολογία απαριθμεί επίσης: Ποια **μέθοδος εκπαίδευσης** θα εφαρμοστεί, δηλαδή αν είναι ατομική, σε ζεύγη ή ομαδική εργασία. Ποια **υλικά** απαιτούνται για την προετοιμασία και υλοποίηση της άσκησης εκτός από το τυπικό εργαστήριο. Μερικές φορές, γίνεται μία αναφορά στο υλικό που παρέχεται → Εργαλειοθήκη.

Επιπλέον, οι **Προτάσεις** σχετικά με:

- **Πιθανά προβλήματα** που μπορεί να προκύψουν και πρακτικές προτάσεις.
- **Παραλλαγές** που δυνητικά μπορεί να εφαρμοστούν.
- Δείκτες **Ολοκλήρωσης**, μετρήσιμα αποτελέσματα και δείκτες για την επίτευξη του στόχου.

Για κάθε ενότητα, η **χαρτογράφηση όλων των ασκήσεων** με τα κύρια χαρακτηριστικά παρέχεται στους παρακάτω πίνακες:

Ενότητα 1: Πνευματική ευεξία

No.	Όνομα Ενότητας	Κατηγορίες πνευματικής ευεξίας						Κατηγορίες αλληλεπίδρασης			Διάρκεια	Μέγεθος ομάδας	Μέθοδος		
		Μνήμη	Γλώσσα	Εκτελεστικές λειτουργίες	Συλλογισμός	Προσοχή	Αίσθηση - αντίληψη	Συνδετική	Ανταλλακτική	Συνεργατική			Ατομική	Σε ζευγάρια	Ομαδική
E1.1	Μαθαίνοντας πώς μπορείτε να μάθετε	x	x		X					x	60	8-20	x	x	
E1.2	Απόλυτη πρόκληση προσοχής	x	x			x			x		30	10-20		x	
E1.3	Οι ηγέτες στο σκοτάδι		x				x			x	60	6-16		x	
E1.4	Μυρωδιά από μια μελωδία	x		x			x		x		60	10-15	x		
E1.5	Εκπληκτικές αγγελίες		x		X					x	60	2-20			x
E1.6	Το έκανα με τον τρόπο μου	x	x	x		x	x		x		50	10-25		x	x
E1.7	Γιατί συμβαίνει αυτό;		x		X					x	45	10-20	x	x	x
E1.8	Δημιουργική απεικόνιση	x	x			x			x		60	5-20	x		x

	Σύνολο	5	7	2	3	3	3	0	4	4	30-60	2-25	4	5	4
	Ποσοστό (%)	0.6	0.9	0.3	0.4	0.4	0.4	0.0	0.5	0.5			0.5	0.6	0.5

Ενότητα 2: Διαχείριση άγχους και πνευματική ευεξία

No.	Όνομα Ενότητας	Κατηγορίες πνευματικής ευεξίας						Κατηγορίες αλληλεπίδρασης			Διάρκεια	Μέγεθος ομάδας	Μέθοδος		
		Μνήμη	Γλώσσα	Εκτελεστικές λειτουργίες	Συλλογισμός	Προσοχή	Αίσθηση - αντίληψη	Συνδετική	Ανταλλακτική	Συνεργατική			Ατομική	Σε ζευγάρια	Ομαδική
E2.1	Λειτουργία χαλάρωσης				X	x		x			60	5-20	x		
E2.2	Τι δέντρο είστε;					x	x			x	60	2-20			x
E2.3	Μπορώ να νιώσω τον κτύπο τη καρδιάς μου		x			x	x		x		60	5-10	x		
E2.4	Ας γελάσουμε μαζί	x	x			x		x			30	10-30	x		x
E2.5	Ψηλά, ψηλά πάτε!!!					x	x	x			45	6-20	x		
E2.6	Προθερμάνετε τις αισθήσεις σας, ζεστάνετε το σώμα σας					x	x	x			60	1-20	x		
E2.7	Η δύναμη των σκέψεών μας		x			x	x			x	60	5-20	x		x
E2.8	Χορός χαλάρωσης		x				x			x	30	6-18	x		x
	Σύνολο	1	4	0	1	7	6	4	1	3	30-60	1-30	7	0	4

Ποσοστό (%)	0.1	0.5	0.0	0.1	0.9	0.8	0.5	0.1	0.4			0.9	0.0	0.5
-------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--	--	-----	-----	-----

Ενότητα 3: Κοινωνικά δίκτυα και πνευματική ευεξία

No.	Όνομα Ενότητας	Κατηγορίες πνευματικής ευεξίας						Κατηγορίες αλληλεπίδρασης			Διάρκεια	Μέγεθος ομάδας	Μέθοδος		
		Μνήμη	Γλώσσα	Εκτελεστικές λειτουργίες	Συλλογισμός	Προσοχή	Αίσθηση - αντίληψη	Συνδετική	Ανταλλακτική	Συνεργατική			Ατομική	Σε ζευγάρια	Ομαδική
E3.1	Τι μπορείτε να βάλετε στην κασαρόλα;		x							x	60	8-24			x
E3.2	Βρίσκοντας κοινό έδαφος		x	x	x					x	60	8-18		x	x
E3.3	Αφηγηματικός καφές	x	x							x	60	5-10		x	x
E3.4	Απεικονίζοντας τις λέξεις		x	x			x			x	120	4-22			x
E3.5	Ανταλλάσσοντας αισθήσεις	x					x			x	90	5-25			x
E3.6	Τι, γιατί, πώς				x	x				x	60	4-15		x	
E3.7	Υπερασπίζοντας το Έδαφός Σας		x		x	x				x	60	6-12			x
E3.8	Παίρνοντας το μεγάλο κίτρινο ταξί	x		x			x			x	120	6-24			x
	Σύνολο	3	5	3	3	2	3	0	0	8	60-120	4-24	0	3	7

	Ποσοστό (%)	0.4	0.6	0.4	0.4	0.3	0.4	0.0	0.0	1.0			0.0	0.4	0.9
--	-------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--	--	-----	-----	-----

Ενότητα 4: Διατροφή και πνευματική ευεξία

No.	Όνομα Ενότητας	Κατηγορίες πνευματικής ευεξίας						Κατηγορίες αλληλεπίδρασης			Διάρκεια	Μέγεθος ομάδας	Μέθοδος		
		Μνήμη	Γλώσσα	Εκτελεστικές λειτουργίες	Συλλογισμός	Προσοχή	Αίσθηση - αντίληψη	Συνδετική	Ανταλλακτική	Συνεργατική			Ατομική	Σε ζευγάρια	Ομαδική
E4.1	Οι λέξεις δεν σας παχαίνουν	x	x	x					x		30	5-15			x
E4.2	Φάτε σαν τον Leonardo (Da Vinci)				x				x		30	5-10			x
E4.3	Έξυπνες συνταγές			x			x	x			60	5-10	x		x
E4.4	Μία παροιμιώδης πείνα	x	x		x					x	30	5-15			x
E4.5	Ούτε ψάρι ούτε κρέας	x		x				x			30	5-25	x	x	
E4.6	Να φάτε τον Κόσμο	x			x	x	x			x	60	5-15	x		
E4.7	Οικοδόμοι πυραμίδων	x		x				x			30	10-20	x		x
E4.8	Φροντίστε τις διατροφικές σας συνήθειες		x		x					x	60	8-20			x
	Σύνολο	5	3	4	4	1	2	3	2	3	30-60	5-25	4	1	6

Ποσοστό (%)	0.6	0.4	0.5	0.5	0.1	0.3	0.4	0.3	0.4			0.5	0.1	0.8
-------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--	--	-----	-----	-----

Ενότητα 5: Σωματική άσκηση και πνευματική ευεξία

No.	Όνομα Ενότητας	Κατηγορίες πνευματικής ευεξίας						Κατηγορίες αλληλεπίδρασης			Διάρκεια	Μέγεθος ομάδας	Μέθοδος		
		Μνήμη	Γλώσσα	Εκτελεστικές λειτουργίες	Συλλογισμός	Προσοχή	Αίσθηση - αντίληψη	Συνδετική	Ανταλλακτική	Συνεργατική			Ατομική	Σε ζευγάρια	Ομαδική
E5.1	Περάστε το σπάγκο	x		x				x			30	5-20			x
E5.2	Χορός της ημέρας	x		x			x		x		45	5-20			x
E5.3	Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου πες μου την αλήθεια		x			x	x			x	30	3-20			x
E5.4	Όσες περισσότερες γίνεται			x		x	x			x	30	10-20		x	
E5.5	Ας ΚΙΝΗΘΟΥΜΕ!			x		x	x			x	60	8-20	x		x
E5.6	Συμπληρώστε τα Μέρη				x		x			x	30	10-20			x
E5.7	Βρείτε το Δρόμο			x	x		x			x	60	10-20			x
E5.8	Κυνήγι θησαυρού			x	x		x			x	50	10-20		x	
	Σύνολο	2	1	6	3	3	7	1	1	6	30-60	3-20	1	2	6
	Ποσοστό (%)	0.3	0.1	0.8	0.4	0.4	0.9	0.1	0.1	0.8			0.1	0.3	0.8

Ενότητα 1 έως 5: Συνοπτική ανασκόπηση των 40 ασκήσεων

No.	Σύνολο Ενοτήτων	Κατηγορίες πνευματικής ευεξίας						Κατηγορίες αλληλεπίδρασης			Διάρκεια	Μέγεθος ομάδας	Μέθοδος		
		Μνήμη	Γλώσσα	Εκτελεστικές λειτουργίες	Συλλογισμός	Προσοχή	Αίσθηση - αντίληψη	Συνδετική	Ανταλλακτική	Συνεργατική			Ατομική	Σε ζευγάρια	Ομαδική
E1	Πνευματική Ευεξία	5	7	2	3	3	3	0	4	4	30-60	2-25	4	5	4
E2	Διαχείριση Άγχους	1	4	0	1	7	6	4	1	3	30-60	1-30	7	0	4
E3	Κοινωνικά Δίκτυα	3	5	3	3	2	3	0	0	8	60-120	4-24	0	3	7
E4	Διατροφή	5	3	4	4	1	2	3	2	3	30-60	5-25	4	1	6
E5	Φυσική Κατάσταση	2	1	6	3	3	7	1	1	6	30-60	3-20	1	2	6
	Σύνολο	16	20	15	14	16	21	8	8	24	30-120	1-30	16	11	27
	Ποσοστό (%)	0.4	0.5	0.4	0.4	0.4	0.5	0.2	0.2	0.6	30-120	1-30	0.4	0.3	0.7

Σημείωση: Ορισμένες πρόσθετες ασκήσεις είναι διαθέσιμες διαδικτυακά.



3.1 Ενότητα 1: Πνευματική Ευεξία

3.1.1 Εισαγωγή

Μέχρι πρόσφατα, υπήρχε μία ευρέως διαδεδομένη πεποίθηση μεταξύ των νευροεπιστημόνων ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος αναπτύσσει τις λειτουργίες του (π.χ. ακοή, όραση, καθορισμένες και ακαθόριστες κινητικές δεξιότητες, συναισθήματα κλπ.) κατά την πρώιμη παιδική ηλικία. Οι πρόσφατες μελέτες, ωστόσο, έχουν δείξει ότι ο εγκέφαλος είναι σε μία συνεχή διαδικασία αναθεώρησης και τροποποίησης. Ως συνέπεια αυτής της διαπίστωσης, κάποιοι νέοι όροι επινοήθηκαν: νευροπλαστικότητα ή πλαστικότητα του εγκεφάλου. Αυτό σημαίνει ότι οι διαδικασίες γνώσης και μάθησης μπορούν να τροποποιήσουν τη δομή και λειτουργία του εγκεφάλου, ακόμη και σε μεγαλύτερη ηλικία. Η ανακάλυψη ότι ο εγκέφαλος είναι εύπλαστος αποτελεί αναμφισβήτητο ένα επαναστατικό εύρημα στον τομέα της νευροεπιστήμης. Η διαπίστωση αυτή έχει προκαλέσει τους ερευνητές και το πεδίο πρακτικής να γνωρίσουν και να κατανοήσουν καλύτερα τη συμπεριφορά του εγκεφάλου και τη γνωστική λειτουργία. Για το λόγο αυτό, πρέπει να έχουμε συνειδητή επίγνωση της σημασίας της πνευματικής ευεξίας, προκειμένου να διατηρήσουμε και να βελτιώσουμε την κατάσταση της υγείας μας.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ;

Ο όρος πνευματική ικανότητα σημαίνει ότι οι νοητικές ικανότητες μπορούν να διατηρηθούν και μάλιστα να βελτιωθούν μέσω γνωστικών ερεθισμάτων. Αυτό βασίζεται στην αναλογία του τι συμβαίνει με την φυσική μας κατάσταση, δεδομένου ότι καλυτερεύει όσο ασκούμε τακτικά το σώμα μας. Επιπρόσθετα, ο όρος πνευματική ευεξία αναφέρεται στην ατομική ικανότητα αυτάρκειας. Με άλλα λόγια, ο όρος σχετίζεται με την ατομική ικανότητα να σκεφτόμαστε, να προγραμματίζουμε στόχους και να λαμβάνουμε αποφάσεις που συμβάλουν στη συναισθηματική, κοινωνική και σωματική ανάπτυξη του κάθε ατόμου. Η ικανότητα για αυτοδιάθεση επηρεάζεται από την ψυχική μας κατάσταση. Είναι επίσης ζωτικής σημασίας να λάβουμε υπόψη τη στενή σχέση μεταξύ των κακών συνηθειών υγείας και του σχετικού δυναμικού της απώλειας οργανικών και βασικών δεξιοτήτων της καθημερινής μας ζωής. Αυτή η απώλεια της ανεξαρτησίας είναι μία μόνο από τις συνέπειες που προκύπτουν από ανθυγιεινές συμπεριφορές, όπως το αλκοόλ και η κατανάλωση καπνού, το υπερβολικό βάρος ή η ψυχική και σωματική αδράνεια.

ΠΟΙΟΥΣ ΑΦΟΡΑ Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ;

Η πνευματική ευεξία βοηθάει ουσιαστικά να διατηρηθούν και να σταθεροποιηθούν οι γνωστικές λειτουργίες όσο το δυνατόν περισσότερο και να αποφευχθεί η γνωστική δυσλειτουργία που ενδεχομένως έρχεται με τη γήρανση και συμβαίνει σε άτομα που πάσχουν από οποιαδήποτε μορφή εκφυλιστικής άνοιας (γνωστική αποκατάσταση). Στο πλαίσιο αυτό, ορισμένες μελέτες δείχνουν ότι τα υψηλότερα επίπεδα εκπαίδευσης και πνευματικής δραστηριότητας αυξάνουν τη

γνωστική εφεδρεία και μειώνουν τον κίνδυνο της συσχετιζόμενης με την ηλικία άνοιας. Κατά συνέπεια, οι πνευματικές δραστηριότητες ευεξίας που προκαλούν διέγερση μέσα από μία σειρά συγκεκριμένων δραστηριοτήτων και ασκήσεων, πρέπει να πραγματοποιούνται σε συνεχή βάση, σχετιζόμενες με κάθε γνωστική περιοχή που είναι πιθανόν να επηρεαστεί σε περίπτωση ψυχικών ασθενειών (η μνήμη, η γλώσσα, οι εκτελεστικές λειτουργίες, ο συλλογισμός, η προσοχή και συγκέντρωση και η αίσθηση – αντίληψη). Η εφαρμογή πνευματικών δραστηριοτήτων ευεξίας θα επιτρέψει σε ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας να προλάβουν ή/ και να επιβραδύνουν την εμφάνιση διανοητικών δυσλειτουργιών.

3.1.2 Δραστηριότητες και ασκήσεις

Αριθμός	Όνομα
E1.1	Μαθαίνοντας πώς μπορείτε να μάθετε
E1.2	Απόλυτη πρόκληση προσοχής
E1.3	Οι ηγέτες στο σκοτάδι
E1.4	Μυρωδιά από μία μελωδία
E1.5	Εκπληκτικές αγγελίες
E1.6	Το έκανα με τον τρόπο μου
E1.7	Γιατί συμβαίνει αυτό;
E1.8	Δημιουργική απεικόνιση





E1.1 | Μαθαίνοντας πώς μπορείτε να μάθετε

<p>Πνευματική ευεξία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μνήμη (σύντομη και μακροπρόθεσμη μνήμη) • Γλώσσα (παραγωγή, κατανόηση) • Λογική (επίλυση προβλημάτων) 	<p>Αλληλεπίδραση</p>  <p>συνεργατική</p>	<p>Διάρκεια</p>  <p>60 λεπτά</p>	<p>Μέγεθος ομάδας</p>  <p>Μεταξύ 8 και 20 ανθρώπων</p>	<p>Μέθοδος</p>  <p>Ατομική και σε ζευγάρια εργασία</p>
--	--	--	--	--

Σκοπός

Γνωρίζοντας πώς να μαθαίνουμε καλύτερα

- Να αυξήσει την ευαισθητοποίηση των μαθητών στο προσωπικό στυλ μάθησης.
- Να εκθέσει τους μαθητές σε διαφορετικές διαστάσεις που επηρεάζουν τη μάθησή τους.
- Να αυξήσουν την ευθύνη για τη διαδικασία της μάθησής τους.
- Να αυξήσουν τη γνώση σχετικά με το πώς θα ελέγχουν/ περιηγηθούν στις διαδικασίες μάθησης.
- Να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση αναφορικά με την ικανότητα μάθησής τους.

Σκεπτικό & οφέλη

Η εξοικείωση με το προσωπικό στυλ μάθησης μπορεί να βοηθήσει το μαθητή να βρει την καλύτερη διαδρομή για τον εαυτό του. Οι εκπαιδευόμενοι θα αποκτήσουν γνώσεις που θα τους επιτρέπουν να ελέγχουν τη διαδικασία της μάθησης και να βελτιώσουν την αποτελεσματικότητα της μάθησης σε ένα μεταβαλλόμενο και γεμάτο προκλήσεις περιβάλλον.

Η απόκτηση της γνώσης και η αίσθηση της αυτο – αποτελεσματικότητας είναι βασικά συστατικά στην ψυχική αντιμετώπιση ενός ατόμου. Ο αυξανόμενος φόβος για τη δυσκολία προσαρμογής σε μία μεταβαλλόμενη και δυναμική

πραγματικότητα που απαιτεί απόκτηση και εφαρμογή της γνώσης αποτρέπει πολλούς.

Η άσκηση συνδυάζει δύο τεχνικές: Πρώτον, η έκθεση σε διάφορες πτυχές της μάθησης, το μαθησιακό στυλ, ο χρόνος και το διαφορετικό πλαίσιο. Δεύτερον, μέσα από τις επιτυχείς ιστορίες για την απόκτηση αυτοπεποίθησης και βελτίωσης της αυτο-αποτελεσματικότητας (το λεγόμενο "φαινόμενο Πυγμαλίων") (83).

Η μαθησιακή πρόταση – είναι το προσωπικό προϊόν του μαθητή βασισμένο σε επιτυχείς ιστορίες.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 60 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 8 και 20 ατόμων σε ομάδες των 4.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

Μέρος 1: Εισαγωγική άσκηση (15 λεπτά):

- Ο συντονιστής θα πρέπει να ζητήσει και να ενθαρρύνει τους μαθητές να εντοπίσουν δεξιότητες/ να βρουν μία που θα είναι κατά πάσα πιθανότητα νέα σε σχέση με τους συναδέλφους και τι θα μπορούσαν να διδάξουν ο ένας στον άλλο (με δεδομένο χρονικό όριο). Οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούν να ενημερώνονται σχετικά με αυτό εκ των προτέρων.
- Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να συνεργαστούν σε ζευγάρια και να διδάξουν ο ένας στον άλλο τις νέες δεξιότητες (5-15 λεπτά / άτομο).

- Π.χ. οι εκπαιδευόμενοι θα διδάξουν ο ένας στον άλλο πώς να ανοίγουν μία σελίδα στο Facebook/ να χτίσουν έναν πύργο από σπέρτα/ να επαναλάβουν ένα σονέτο του Σαίξπηρ.
- Εναλλακτικά, ένα "απλό παιχνίδι" αποτελούμενο από διαφορετικά κομμάτια μπορεί να διανεμηθεί μαζί με γραπτές οδηγίες σε κάθε ζεύγος εκπαιδευομένων. Οι εκπαιδευόμενοι θα προσπαθήσουν να κατασκευάσουν το παιχνίδι, με τον ένα να διαβάζει τις οδηγίες και τον άλλον να τις εφαρμόζει.

Μέρος 2 (20 λεπτά):

- Ο συντονιστής θα τονίσει στους εκπαιδευομένους την άμεση σύνδεση μεταξύ των πληροφοριών (ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι τις επεξεργάζονται) και την ικανότητα να χειριστούν νέες καταστάσεις (πόσο αποτελεσματικά γίνεται).
- Οι άνθρωποι επίσης διαφέρουν μεταξύ τους στο μαθησιακό στυλ τους, αν και αυτό είναι πιθανό να αλλάξει με τις συνθήκες. Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν ένα κυρίαρχο μαθησιακό στυλ.

Μέρος 3 (25 λεπτά):

- Πώς μπορώ να μάθω ένα νέο θέμα; Ο συντονιστής θα συζητήσει το θέμα των διαφόρων μεθόδων μάθησης (που χρησιμοποιούνται στο παρελθόν και που «ανακαλύφθηκε» ως το πιο ισχυρό στυλ τους, σύμφωνα με τα αποτελέσματα των δοκιμών) με τους εκπαιδευόμενους.
- Οι εκπαιδευόμενοι θα εργαστούν σε ζευγάρια και καλούνται να εξηγήσουν ένα απλό πράγμα (δηλαδή μία συνταγή μαγειρικής και τη διαδικασία παρασκευής) στο σύντροφό τους σε δύο διαφορετικά στυλ.

Εκπαιδευτική μέθοδος: Ατομικά και δραστηριότητα σε ζευγάρια.

Υλικά που απαιτούνται:

-

Προτάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Οι δεξιότητες ανάγνωσης και γραφής που απαιτούνται. Αν είναι λίγοι οι μαθητές μπορούν να πάρουν συνέντευξη ο ένας από τον άλλο.

Παραλλαγές:

- Μία άλλη επιλογή για την εισαγωγική άσκηση είναι η χρήση μίας από τις μεθόδους για τη χαρτογράφηση του στυλ μάθησης του ατόμου.
- Οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούσαν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο με βάση την εμπειρία τους από την εναρκτήρια άσκηση και τις ποικίλες διαδικασίες μάθησης που πραγματοποίησαν στο παρελθόν. Αυτό θα τους βοηθήσει να εντοπίσουν την πιο αποτελεσματική μέθοδο μάθησής τους, εάν μαθαίνουν ευκολότερα σε οπτικό, ακουστικό ή κιναισθητικό στυλ. Συνηθισμένη μέθοδος είναι το ερωτηματολόγιο μαθησιακού στυλ του Kolb (60), παρόλο που υπάρχουν και άλλα, όπως το ερωτηματολόγιο του VARK που μπορεί να συμπληρωθεί διαδικτυακά (108).

Επιβεβαίωση:

- Οι εκπαιδευόμενοι θα προσδιορίσουν το δικό τους στυλ μάθησης και θα το χρησιμοποιήσουν κατά τη διαδικασία της μάθησης.

Περαιτέρω αναγνώσεις (18; 43-45; 60; 83; 108)



Από την Orna Mager



E1.2 | Απόλυτη πρόκληση προσοχής

Mental fitness <ul style="list-style-type: none"> • Μνήμη (μακροπρόθεσμη μνήμη) • Γλώσσα (παραγωγή, κατανόηση) • Προσοχή (επιλεκτική προσοχή) 	Αλληλεπίδραση  ανταλλακτική	Διάρκεια  30 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  Μεταξύ 10 και 20 ατόμων	Μέθοδος  Εργασία σε ζεύγη
--	---	--	---	---

Σκοπός

Προάγοντας την εστίαση και την επιλεκτική προσοχή, ενώ ακούμε ένα συγκεκριμένο θέμα σε ένα «θορυβώδες» περιβάλλον

- Να προάγει την προσοχή και τις διαδικασίες συγκέντρωσης.
- Να κάνουμε πρακτική της επιλεκτικής προσοχής σε καταστάσεις καθημερινής ζωής.
- Να ενθαρρύνει και να αναπτύξει τη δέσμευση για διάλογο.

Σκεπτικό & οφέλη

Αυτή είναι μία δραστηριότητα που αποτελείται από μικρές πρόσωπο με πρόσωπο συζητήσεις ενός επιλεγμένου θέματος με έναν επιλεγμένο ομιλητή στη συζήτηση. Με τη μορφή της μίας προς μία συζήτησης, οι συζητήσεις μεταξύ των ομιλητών πραγματοποιούνται από μια ορισμένη φυσική απόσταση (1-3 μέτρα) και ταυτόχρονα με τις συζητήσεις άλλων συναδέλφων δημιουργώντας έτσι ένα έντονο θόρυβο επικοινωνίας.

Οι μαθητές χωρίζονται σε μια κατάσταση όπου πολλά ερεθίσματα φθάνουν τις γνωστικές συσκευές τους, την ίδια στιγμή, επομένως, που καλούνται να κάνουν κάποια αποτελεσματική "γυμναστική εγκεφάλου" σε πραγματική κατάσταση της ζωής, θα πρέπει να επικεντρωθούν και να επεξεργαστούν τις πληροφορίες επιλεκτικά.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 30 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 10 και 20 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Οι εκπαιδευόμενοι χωρίζονται σε δύο ομάδες και καλούνται να σχηματίσουν δύο γραμμές (στις γραμμές να βλέπουν ο ένας τον άλλο).
- Καθένας θα «συνεργαστεί» με έναν άλλον εκπαιδευόμενο από την άλλη γραμμή, αλλά όχι με κάποιον που στέκεται μπροστά του (ο συνεργαζόμενος εκπαιδευόμενος θα πρέπει να τοποθετείται στην αντίθετη πλευρά, ενώ στέκεται 1-2 μέτρα μακριά).
- Ο συντονιστής υποδεικνύει ένα συγκεκριμένο θέμα για τους εκπαιδευόμενους που θα συζητήσουν σε ζευγάρια περαιτέρω. Η συζήτηση μπορεί να ξεκινήσει με ένα σύντομο άρθρο, ποίημα, ιστορία κ.λπ.
- Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να μιλήσουν για το συγκεκριμένο θέμα δυνατά και ταυτόχρονα με το συνομιλητή τους (ενώ θα στέκονται σε αντίθετες σειρές και διατηρώντας την υποδεικνυόμενη απόσταση).
- Δηλαδή, αν κάθε ζευγάρι θα πρέπει να ανταλλάσσει συνταγές. Όπως ο καθένας θα μιλάει για τα συστατικά, τις διαδικασίες προετοιμασίας, θα είναι δύσκολο να επικεντρωθεί αποκλειστικά στον συνομιλητή του (πρέπει να δοθεί προσοχή στο χρόνο).

- Μετά τη συζήτηση των ομάδων σε ζεύγη, ελέγξτε την κατανόηση και τη μνήμη για τις συνταγές.
- Η συνεδρία τελειώνει με μία ανοικτή συζήτηση σχετικά με τις εμπειρίες και τις δυσκολίες από τη συμμετοχή του καθενός.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Δραστηριότητα σε ζευγάρια.

Υλικά που απαιτούνται:

- Δεν υπάρχουν συγκεκριμένες ανάγκες.

Προτάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Η άσκηση απαιτεί αποτελεσματική συγκέντρωση, σαφή και συνοπτική επικοινωνία, προκειμένου να είναι σε θέση να αλλάξει τις ιδέες ή να διδάξει ο ένας τον άλλο κάτι εντός του καθορισμένου χρόνου.

Εάν κάποιος από τους εκπαιδευόμενους υποφέρει από περιορισμένη ακοή, συνίσταται ο συντονιστής να τον βάλει κοντά στον

ομιλητή του ώστε να μπορεί να τον βλέπει; ομοίως, μπορεί να χρησιμοποιηθούν οι φωνές και ο κατάλληλος τόνος της φωνής. Αυτή η άσκηση μπορεί επίσης να είναι δύσκολη για όσους έχουν οπτικούς περιορισμούς.

Παραλλαγές:





- Ανάλογα με την ομάδα και το ενδιαφέρον τους τα θέματα μπορεί να ποικίλουν, για παράδειγμα ειδήσεις, ψυχαγωγία, πολιτισμός κλπ.
- Οι συνομιλητές πρέπει να διδάξουν ένα τραγούδι ή ένα ποίημα στον άλλο.
- Ο συντονιστής μπορεί να δώσει σύντομα άρθρα, ποιήματα, ανέκδοτα ή κάρτες πληροφοριών που οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να «διδάξουν» στο συνομιλητή τους.

Βεβαίωση:

- Δροσίζει, αφυπνίζει το νου και αναγκάζει το μαθητή να είναι «100% παρών».
- Προκαλεί γέλιο και θετική εγρήγορση.



Ε1.3 | Οι ηγέτες στο σκοτάδι

<p>Πνευματική ευεξία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γλώσσα (παραγωγή, κατανόηση) • Αίσθηση - αντίληψη (διακρίνουσα αντίληψη, ικανότητα οπτικής αντίληψης του χώρου) 	<p>Αλληλεπίδραση</p>  <p>Συνεργατική</p>	<p>Διάρκεια</p>  <p>60 λεπτά</p>	<p>Μέγεθος ομάδας</p>  <p>μεταξύ 6 και 16 ατόμων</p>	<p>Μέθοδος</p>  <p>Εργασία σε ζευγάρια</p>
--	--	--	--	--

Σκοπός

Επιτρέποντας στους εκπαιδευόμενους να χρησιμοποιούν λιγότερες κυρίαρχες αισθήσεις κατά τη διάρκεια της κίνησης

- Να ενεργοποιήσει άλλες αισθήσεις και άλλες περιοχές του εγκεφάλου
- Να αναπτύξει αισθήματα εμπιστοσύνης στους συνομιλητές και να εμπιστευτούν τον συνομιλητή για καθοδήγηση.

Σκεπτικό & οφέλη

Οι "Ηγέτες στο Σκοτάδι" είναι μία δραστηριότητα η οποία έχει σχεδιαστεί να αυξήσει το πνευματικό «εύρος κίνησης» του εγκεφάλου. Μέσω αυτού, ο εγκέφαλος γίνεται πιο ευέλικτος και ανοικτός σε προκλήσεις.

Όταν ο μαθητής οδηγείται με κλειστά μάτια, θα χρησιμοποιήσει τις λιγότερο κυρίαρχες αισθήσεις του όπως ακοή και αφή για να βρει το δρόμο του. Έτσι, θα ενεργοποιήσει άλλα τμήματα του εγκεφάλου που δεν λειτουργούν συνήθως, καθώς περπατάμε με ανοιχτά μάτια. Αυτή η δραστηριότητα θα βελτιώσει επίσης τη γενική αίσθηση της ευεξίας, θα δημιουργήσει μια πιο δεκτική στάση και θα βελτιώσει την ευαισθητοποίηση του σώματος και τα αντανακλαστικά.

Το πρόσωπο που καθοδηγεί θα πρέπει να οικοδομήσει την εμπιστοσύνη και να προχωρήσει συνεργατικά προκειμένου να επιτευχθεί η πρόοδος. Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι το κλειδί για αυτή τη

δραστηριότητα. Μαθαίνοντας πώς να δίνει οδηγίες, να σκέφτεται γρήγορα και να είναι σαφής και ακριβής είναι μία άλλη ικανότητα που κάποιος θα πρέπει να αποκτήσει.

Αυτή η άσκηση βασίζεται στην «μέθοδο Neurobic»- μία μέθοδο κατάρτισης για τη διατήρηση του εγκεφάλου ενεργό και υγιή. Η μέθοδος Neurobics ενθαρρύνει την κυτταρική διέγερση των νευρών, με τη δημιουργία νέων προτύπων. Με τη συμμετοχή των πέντε αισθήσεων για να γίνει μία συγκεκριμένη δραστηριότητα ενεργοποιούνται τα νέα εγκεφαλικά κυκλώματα και ενισχύεται ή ώθηση των νευρών που απαιτείται για τη διαμόρφωση νέων συνδέσεων μεταξύ των διαφόρων τύπων πληροφοριών.

Μεθοδολογία

Διάρκεια : 60 λεπτά.

Μέγεθος : Μεταξύ 6 και 16 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Εισαγωγή: μία σύντομη εισαγωγή του διαμεσολαβητή, εξηγώντας τους κανόνες του παιχνιδιού.
- Οι εκπαιδευόμενοι χωρίζονται σε ζευγάρια. Ένα άτομο έχει δεμένα τα μάτια. Το άλλο άτομο είναι ο "ηγέτης" και θα πρέπει να οδηγήσει τον σύντροφό του στο δωμάτιο (ακόμα και έξω από το δωμάτιο αν είναι εφικτό) και να τον εκθέσει σε διαφορετική αφή (ας τον αγγίξει ένα φυτό, για παράδειγμα) και μυρωδιά(καφές, άρωμα, φρούτα, μπισκότα, λουλούδια κλπ.).

- Ομαδική συζήτηση: περαιτέρω σκέψη, αυτο-αξιολόγηση: Πώς αισθανθήκατε με τα μάτια σας κλειστά; Ποιες αισθήσεις χρησιμοποιήσατε; Τι σας βοήθησε να συνεχίσετε; Τελικός γύρος: Είχατε εμπιστοσύνη στον ηγέτη σας; Γιατί; Τι βοηθά στην ανάπτυξη εμπιστοσύνης στη ζωή;
- Περίληψη της δραστηριότητας: Σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουμε την ένταση των αισθήσεων και την ανάγκη μας να δίνουμε και να λαμβάνουμε εμπιστοσύνη. Τρόποι για την ίδρυση μιας ατμόσφαιρας αμοιβαίας εμπιστοσύνης.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Δραστηριότητα σε ζεύγη.

Υλικά που απαιτούνται:

- Οργανώστε ένα δωμάτιο με κάποια εμπόδια (μερικές καρέκλες, κιβώτια, κλπ.)
- Προετοιμάστε κάποια μαντήλια για να δέσουν τα μάτια τους οι μισοί από τους εκπαιδευόμενους.
- Ένα εργαλείο αισθητηριακών διεγέρσεων (άρωμα, καφέ, υφάσματα κλπ.).

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Συμβουλή για ασφάλεια: Οι ηγέτες θα προχωρήσουν προσεκτικά και με εγρήγορση από τα εμπόδια του δρόμου. Πρέπει να δοθεί προειδοποίηση και ενημέρωση για το χρόνο.

Παραλλαγές:

- Η πραγματοποίηση αυτής της δραστηριότητας σε ένα άγνωστο περιβάλλον και ο έλεγχος των διαφορών αναφορικά με την εμπιστοσύνη και την αναγνώριση.
- Μία άλλη επιλογή είναι να γίνει η δραστηριότητα, χωρίς να μιλάμε. Ο ηγέτης θα οδηγήσει το σύντροφό του με το χέρι.
- Χρησιμοποιώντας ένα εργαλείο αισθητηριακών διεγέρσεων. Προσθέστε νότες, ήχο και μυρωδιά στην δραστηριότητα με μία ποικιλία από αντικείμενα.
- Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να προηγείται της «Μυρωδιά από μία μελωδία» (M1.4).

Βεβαίωση:

- Οι εκπαιδευόμενοι θα δείξουν αλλαγή στη συμπεριφορά τους, την ημέρα μετά την άσκηση. Θα πρέπει να ενθαρρύνονται να επαναλάβουν την άσκηση με νέους τρόπους όπως κατά τη διάρκεια του ντους, ή τρώγοντας δείπνο με κλειστά μάτια.
- Η συμμετοχή περισσότερων αισθήσεων σε καθημερινές δραστηριότητες θα προκαλέσει τον εγκέφαλο σε πολλαπλά επίπεδα.

Περαιτέρω αναγνώσεις (10; 37; 70; 98)



Από την Orna Mager



Ε1.4 | Μυρωδιά από μία μελωδία

<p>Πνευματική ευεξία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μνήμη (μακροπρόθεσμη μνήμη) • Εκτελεστικές λειτουργίες (κατηγοριοποίηση) • Αίσθηση - αντίληψη (διακρίνουσα αντίληψη) 	<p>Αλληλεπίδραση</p>  <p>ανταλλακτική</p>	<p>διάρκεια</p>  <p>60 λεπτά</p>	<p>Μέγεθος ομάδας</p>  <p>Μεταξύ 10 και 15 ατόμων</p>	<p>Μέθοδος</p>  <p>Ατομική εργασία</p>
---	---	--	---	--

Σκοπός

Να θυμόμαστε μελωδίες σε συνδυασμό με τις μυρωδιές

- Να παρέχει στον εγκέφαλο τη δυνατότητα για κατασκευή νέων δικτύων επικοινωνίας, με τη βοήθεια ενός εκπληκτικού συνδυασμού ήχων και αρωμάτων.
- Να βελτιώσει τη μνήμη μέσω της αίσθησης της όσφρησης.

Σκεπτικό & οφέλη

Η αίσθηση της μυρωδιάς παίζει σημαντικό ρόλο στη μνήμη. Οι συνδέσεις μεταξύ των τύπων των πληροφοριών με βάση την οσμή δημιουργούνται γρήγορα, και επιβιώνουν περισσότερο, εν συγκρίσει με εκείνες που βασίζονται σε άλλες αισθήσεις. Η αίσθηση της όσφρησης συνδέεται με τμήματα του εγκεφάλου που εμπλέκονται στην επεξεργασία των πληροφοριών και την αποθήκευση των αναμνήσεων.

Μεθοδολογία

διάρκεια: 60 λεπτά.

Μέγεθος : Μεταξύ 10 και 15 ατόμων .

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Παρουσίαση του θέματος: η αίσθηση της μυρωδιάς και ο ρόλος της στη ζωή
- Ο συντονιστής θα μοιράσει το πρώτο μπουκαλάκι με άρωμα και θα παίξει το

πρώτο μουσικό κομμάτι. Καθώς κάνει αυτό, οι μαθητές θα μυρίσουν το μπουκαλάκι (μπορούν να το κάνουν και με τα μάτια τους κλειστά).

- Ο διαμεσολαβητής θα μαέψει τα δοχεία που σχετίζονται με τον πρώτο γύρο, και θα διανείμει ένα δεύτερο δοχείο.
- Ο διαμεσολαβητής θα συνεχίσει έτσι με πέντε αρώματα και πέντε μουσικά κομμάτια.
- Σε αυτό το γύρο κάθε μαθητής θα μιλήσει για μία εμπειρία που συνδέεται με τη μυρωδιά.
- Ο συντονιστής θα μοιράσει ένα δοχείο στο οποίο υπάρχει κάποιο άρωμα (το ίδιο για όλους τους μαθητές), και οι μαθητές θα κληθούν να προσδιορίσουν ποιο μουσικό κομμάτι συνόδευε το άρωμα, και ούτω καθεξής για όλα τα δοχεία.
- Οι μαθητές θα συγκρίνουν τα αποτελέσματα. Μήπως θυμούνται τα μουσικά κομμάτια, ανάλογα με το άρωμα;
- Μάθηση, περίληψη: Αναφορικά με τη σχέση μεταξύ αρώματος και μνήμης

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ατομική.

Υλικά που απαιτούνται:

- Πέντε δοχεία με φυσικά αρώματα όπως καφές, λεμόνι, σοκολάτα, μέντα, τόνος, βανίλια κλπ.
- Πέντε μουσικά κομμάτια για να παίξετε, κατά προτίμηση από διαφορετικά στυλ, όπως π.χ. μουσική ποπ, κλασική, ένα τραγούδι για παιδιά

Προτάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει μαθητής που είναι αλλεργικός ή ευαίσθητος.

Παραλλαγές:

- Η ίδια δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί με ένα συνδυασμό γεύσης και όσφρησης (με την πηγή του αρώματος να είναι βρώσιμη)
- Πέντε κομμάτια κειμένου μπορεί να διαβαστούν (και ίσως να περιλαμβάνουν αποσπάσματα από ποιήματα ή ιδιώματα), περίπτωση κατά την οποία οι μαθητές θα προσδιορίσουν το μουσικό κομμάτι ή

τμήμα του σχετικού κειμένου στο στάδιο της εξέτασης.

- Μπορείτε να ακολουθήσει την άσκηση Ηγέτες στο σκοτάδι (E1.3)



Βεβαίωση:

- Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να καταθέσουν την ικανότητά τους να θυμούνται και να δίνουν προσοχή στις λεπτομέρειες και το βαθμό βελτίωσης.

Περαιτέρω αναγνώσεις(37; 70; 98; 115)



Ε1.5 | Εκπληκτικές αγγελίες

<p>Πνευματική ευεξία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γλώσσα (παραγωγή, κατανόηση) • Λογική (επίλυση προβλημάτων, λογικός συλλογισμός) 	<p>αλληλεπίδραση</p>  <p>συνεργατική</p>	<p>Διάρκεια</p>  <p>60 λεπτά</p>	<p>Μέγεθος ομάδας</p>  <p>Μεταξύ 2 και 20 ατόμων</p>	<p>Μέθοδος</p>  <p>Ομαδική εργασία</p>
---	--	--	--	--

Σκοπός

Γράφοντας διαφημίσεις με ένα δημιουργικό και καινοτόμο τρόπο

- Να ενισχυθεί η πρακτική χρήση της γραφής.

Σκεπτικό & οφέλη

Η δημιουργικότητα είναι το κλειδί για τη διαφάνεια και ευελιξία στην καθημερινή ζωή. Οι νέες καταστάσεις είναι αναπόφευκτες, καθώς γίνονται κάπως φυσικά μέρος της ζωής μας. Για να είμαστε σε θέση να δώσουμε αποτελεσματικές απαντήσεις με ένα ενδεχομένως τρόπο, αποδεσμευμένοι από άγχος, είναι χρήσιμο να βασιζόμαστε στη δημιουργικότητά μας. Η άσκηση εκπαιδεύει τη δημιουργικότητά μας, αλλά ταυτόχρονα απαιτεί μία αλλαγή της προοπτικής από τους μαθητές που ασχολούνται αποκλειστικά με οπτικές, απτές, ακουστικές ή συναισθηματικές πτυχές.

Επιπλέον, η άσκηση επικεντρώνεται στην αποτελεσματική επικοινωνία και δημιουργική χρήση της γλώσσας που είναι επίσης σημαντικές βάσεις των επιτυχημένων αλληλεπιδράσεων.

Μεθοδολογία

Διάρκεια : 60 λεπτά.

Μέγεθος : Μεταξύ 2 και 20 ατόμων σε ομάδες των 2-4 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Ο διαμεσολαβητής προσκαλεί τους μαθητές να σχηματίσουν μικρές ομάδες.
- Κάθε μίνι ομάδα παίρνει 3 διαφημίσεις που επιλέγονται από μία τοπική εφημερίδα. Οι τρεις διαφημίσεις θα πρέπει να αντιπροσωπεύουν διαφορετικούς τομείς ενδιαφέροντος (όπως η ακίνητη περιουσία, καταναλωτικά προϊόντα, ή το κλείσιμο ραντεβού).
- Οι ομάδες καλούνται να ξαναγράψουν τις διαφημίσεις με ένα δημιουργικό τρόπο, λαμβάνοντας υπόψη ότι καμία πληροφορία δεν πρέπει να χαθεί, αλλά επιπλέον πληροφορίες μπορεί να προστεθούν.
- Τα μέλη της ομάδας πρέπει να αλλάξουν το αρχικό ύφος καινοτόμο, π.χ. με τη χρήση αποκλειστικά συναισθηματικών, απτών, οπτικών ή ακουστικών επιθέτων και περιγραφών.
- Οι νέες διαφημίσεις θα πρέπει να επικεντρωθούν στην αλίευση της προσοχής και της επίτευξη του πρακτικού στόχου της επιχείρησης (πώληση ή πειθώ).
- Όταν η κάθε ομάδα είναι έτοιμη, οι νέες διαφημίσεις θα πρέπει να παρουσιαστούν στις άλλες ομάδες που θα βαθμολογήσουν βασισμένοι στη δημιουργικότητα και την αποδοτικότητα (1 έως 10 βαθμοί).

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Εργασία σε μικρές ομάδες (2-4 άτομα).

Υλικά που απαιτούνται:

- Μια τοπική εφημερίδα που περιέχει διαφημίσεις / υπολογιστής με πρόσβαση στο διαδίκτυο, τεχνική δυνατότητα για πρόσβαση σε διαδικτυακές εφημερίδες.
- Κενά φύλλα χαρτιού για την συγγραφή και βαθμολόγηση/ έγγραφα σε υπολογιστή για επεξεργασία .

Προτάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

-

Παραλλαγές:

Η άσκηση μπορεί να βασιστεί σε διαδικτυακή εργασία καθώς και χρήση του υπολογιστή. Σε

αυτή την περίπτωση ζητείται από τους μαθητές να σερφάρουν στο διαδίκτυο και να συλλέξουν 3 διαφημίσεις διαδικτυακά. Ο διαμεσολαβητής θα τους καλέσει να ξαναγράψουν τις αρχικές διαφημίσεις ακολουθώντας τις παραπάνω οδηγίες, αλλά με τη χρήση υπολογιστή.

Βεβαίωση:

- Βαθμολόγηση από τους συμμαθητές: Οι διαφημίσεις με τις υψηλότερες βαθμολογίες από τους συμμαθητές μπορούν να διαφημίζονται διαδικτυακά σε ένα φόρουμ με δωρεάν διαφημίσεις .



E1.6 | Το έκανα με τον τρόπο μου

<p>Πνευματική ευεξία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μνήμη (βραχυπρόθεσμη) • γλώσσα (παραγωγή, κατανόηση) • εκτελεστικές λειτουργίες (σχεδιασμός) • Προσοχή (επιλεκτική) • Αίσθηση - αντίληψη (ικανότητα οπτικής αντίληψης του χώρου) 	<p>Αλληλεπίδραση</p>  <p>ανταλλακτική</p>	<p>Διάρκεια</p>  <p>50 λεπτά</p>	<p>Μέγεθος ομάδας</p>  <p>μεταξύ 10 και 25 ατόμων</p>	<p>Μέθοδος</p>  <p>Ομαδική εργασία και σε ζευγάρια</p>
---	---	--	---	--

Σκοπός

Βελτιώνοντας τις ατομικές δεξιότητες σε χωρικό προσανατολισμό

- Να βελτιώσει τις ατομικές δεξιότητες αναφορικά με τη γνωστική λειτουργία του χωρικού προσανατολισμού.
- Να αυξήσει την ευαισθητοποίηση του χωρικού προσανατολισμού και τη σημασία της αλλαγής των συνηθειών (βγαίνοντας από την ρουτίνα της καθημερινότητας και μεταβάλλοντας τους άξονες της κίνησης).

Σκεπτικό & οφέλη

Ο χωρικός προσανατολισμός είναι μία από τις βασικές ικανότητες που όλοι χρειαζόμαστε. Ένα από τα πρώτα σημάδια της άνοιας είναι η απώλεια αυτής της ικανότητας.

Ένα πρόσωπο που δεν αισθάνεται σίγουρο για την ικανότητα να μετακινείται από το ένα περιβάλλον στο άλλο είναι ένα πρόσωπο του οποίου η μεταβολική ικανότητα ενδέχεται να υποστεί βλάβη, να βυθιστεί που συνακόλουθα σημαίνει αποσύνδεση από το περιβάλλον.

Η πρακτική του εγκεφάλου που περιλαμβάνει το σχεδιασμό εναλλακτικών διαδρομών κίνησης και την παροχή μιας λεπτομερούς τρισδιάστατης περιγραφής του

περιβάλλοντος ενεργοποιεί πολλές βασικές πληροφορίες ταυτόχρονα στον ανθρώπινο εγκέφαλο.

Η άσκηση συμβάλει στη διατήρηση και ανάπτυξη της ικανότητας του μαθητή στο θέμα αυτό. Η άσκηση δείχνει στον συμμετέχοντα την ανάγκη για ενιαία αντίληψη εννοιών σε συνδυασμό με το περιβάλλον (Ποια είναι η σωστή πλευρά; Η δική μου ή η δική σου; Τι είναι ψηλά;) Η άσκηση τονίζει την ανάγκη να γνωρίζουμε και να είμαστε προσεκτικοί στο στενό και μακρινό, καθώς και στη σημασία της αλλαγής.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 50 λεπτά.

Μέγεθος: μεταξύ 10 και 25 ατόμων (σε μικρές ομάδες).

Οδηγίες για τους συντονιστές:

Στάδιο 1: Άσκηση προθέρμανσης (10 λεπτά)

- Οι μαθητές καλούνται να σχηματίσουν ζευγάρια.
- Ένας εθελοντής με δεμένα τα μάτια από κάθε ομάδα οδηγείται σε μία από τις γωνίες του δωματίου ή έξω από την αυλή. Ο άλλος συμμετέχων θα πρέπει να τον οδηγήσει δίνοντας απλές οδηγίες που σχετίζονται με ή/ και σε συνδυασμό με τον προσανατολισμό, π.χ. δεξιά ή

αριστερά, βόρεια, νότια, ανατολικά, δυτικά, ψηλά ή χαμηλά.

- Π.χ. σε ένα δωμάτιο: η καρέκλα αντιπροσωπεύει το βορά και ο καναπές το νότο. Γνωρίζοντας αυτό, στροφή προς τα ανατολικά. Ή: “Τι αντιμετωπίζω τώρα, πίσω ή μπροστά, αν πάω δεξιά για εμένα δεν είναι και για σένα;” Στρίψτε δεξιά (από την πλευρά μου ή τη δική σου) και κάντε 4 βήματα μπροστά.”
- Το ζευγάρι θα πρέπει να φτάσει ένα σύνολο στόχων, π.χ. την αντίθετη γωνία ακολουθώντας τις οδηγίες.

Στάδιο 2: (15 λεπτά)

- Οι μαθητές χωρίζονται σε μικρές ομάδες ή μπορεί να δουλέψουν μόνοι τους. Ο διαμεσολαβητής διανέμει ένα χάρτη (σε έντυπη ή ηλεκτρονική μορφή της γειτονιάς/ πόλης) σε κάθε ομάδα/ μαθητή και τους ζητάει να σχεδιάσουν μια διαδρομή με τα πόδια ανάμεσα σε δύο γνωστά σημεία (π.χ. από το εμπορικό κέντρο στο δημαρχείο κλπ.) και να την επισημάνουν στο χάρτη:
 1. Κάθε ομάδα θα επιλέξει μια προτεινόμενη διαδρομή της κίνησης, και θα την σημειώσει στο χάρτη.
 2. Ο διαμεσολαβητής θα ζητήσει από τους μαθητές να εξηγήσουν την επιλογή τους καθώς και την προσωπική τους προτίμηση για τη διαδρομή που έχουν επιλέξει (γιατί; Π.χ. σύντομη, ασφαλής, εξοικειωμένοι).

Στάδιο 3α: Λεπτομερής περιγραφή της μετακίνησης, μικρές ομάδες δραστηριότητας (20 λεπτά):

- Οι μαθητές θα χωριστούν σε ομάδες των τεσσάρων. Κάθε ομάδα θα περιγράψει τη διαδρομή με δύο τρόπους:
 1. Με απλές επεξηγήσεις που περιλαμβάνουν βασικές κατευθύνσεις: αριστερά, δεξιά, νότια, βόρεια, π.χ. μετά από λίγα λεπτά περπάτημα, βλέπουμε την Πινακοθήκη στα δεξιά μας.

2. Με πιο σύνθετες περιγραφές: στη διασταύρωση των δρόμων όπου υπάρχουν λουλούδια και δέντρα, βλέπω στα δεξιά μου ένα μεγάλο γλυπτό μίας γυναίκας, απέναντι από εμένα είναι μία μεγάλη κυκλική πλατεία με ένα σιντριβάνι, παραπάνω υπάρχει μια πινακίδα, στα δεξιά, στη συνέχεια, υπάρχουν σκαλοπάτια. Μετά από λίγα λεπτά περπάτημα, βλέπουμε την Εθνική τράπεζα στα αριστερά, στην οποία υπάρχει μια πορτοκαλί πινακίδα.

- Με τον τρόπο αυτό οι μαθητές θα παρουσιάσουν όσα στοιχεία είναι δυνατόν μόνο από τη μνήμη τους.

Στάδιο 3β: (20 λεπτά)

- Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Φαντάζονται μία υποτιθέμενη ξενάγηση σε μία άλλη πόλη(π.χ. Ρώμη). Καλούνται να φανταστούν τον εαυτό τους σαν να ήταν εκεί (ή σε άλλη πόλη που έχουν επισκεφτεί στο παρελθόν) και να μιλήσουν για τα μνημεία, περιγράφοντας τα στον συνομιλητή τους.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ζευγάρια σε μικρές ομάδες (4-5)

Υλικά που απαιτούνται:

- Τυπωμένοι ή ηλεκτρονικοί χάρτες, στυλό.

Προτάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Η άσκηση μπορεί να θεωρηθεί δύσκολη για ορισμένα άτομα, έτσι συνιστάται η εργασία σε ζευγάρια.

Παραλλαγές:

- Σε καλό καιρό, οι ομάδες μπορεί να περπατήσουν κατά μήκος της διαδρομής που έχουν επιλέξει (στάδιο 2).
- Ο διαμεσολαβητής μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να "υιοθετήσουν" την άσκηση τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα– να επιλέξουν μια διαδρομή και να δοκιμάσουν να την περιγράψουν με κάθε λεπτομέρεια, χωρίς να σηκωθούν από την καρέκλα. Ο διαμεσολαβητής θα

επιτρέψει στους εκπαιδευόμενους να πουν αστείες ιστορίες κατά την έναρξη της συνάντησης (π.χ. πώς δεν βρήκα το αυτοκίνητό μου στο παρκινγκ, πώς δεν ήξερα να επιστρέψω στο ξενοδοχείο).

- Το χιούμορ που συνοδεύει τις ιστορίες επιτρέπει το σπάσιμο του πάγου, και υπογραμμίζει τη σημασία της πρακτικής του εγκεφάλου να εσωτερικεύει τις σχετικές λεπτομέρειες στο χώρο.
- Κάποιος θα μπορούσε να εγκαταλείψει το χώρο και να σημειώσει μια τρισδιάστατη περιγραφή τη διαδρομής. Παρόλα αυτά,

είναι σημαντικό να τονίσουμε την ανάγκη να θυμηθεί και να περιγράψει τη διαδρομή προφορικά.

Βεβαίωση:

- Οι εκπαιδευόμενοι θα αξιολογήσουν το βαθμό συνειδητοποίησης των στοιχείων που χαρακτηρίζουν το άμεσο και ευρύτερο περιβάλλον. Μετά την άσκηση, θα γνωρίζουν για την ανάγκη να αλλάξουν τις συνήθειες τους και να διαφοροποιούν τους άξονες της κίνησης.

Περαιτέρω διάβασμα (18; 43-45)



E1.7 | Γιατί συμβαίνει αυτό;

Πνευματική ευεξία <ul style="list-style-type: none"> • Γλώσσα (παραγωγή) • Λογική (επίλυση προβλημάτων, αφηρημένη σκέψη, λογική σκέψη) 	Αλληλεπίδραση  συνεργατική	Διάρκεια  45 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  Μεταξύ 10 και 20 ατόμων	Μέθοδος  ατομική, σε ζευγάρια ή ομαδική εργασία
---	--	--	---	---

Σκοπός

Αναφέροντας και εξετάζοντας μία σειρά από υποθέσεις

Αύξηση της ευαισθητοποίησης

- Μεταξύ των εκπαιδευομένων σχετικά με την ανάγκη να αναφέρουν τις υποθέσεις και να δημιουργήσουν εναλλακτικές λύσεις
- Για τη σημασία του σταδίου της «επεξεργασίας των πληροφοριών»
- Για την ανάγκη να εξετάσουν μία σειρά από υποθέσεις, τους λόγους για το φαινόμενο και διάφορους τρόπους δράσης.

Σκεπτικό & οφέλη

Η ανθρώπινη τάση είναι να δώσει στο φαινόμενο μία εξήγηση βασισμένοι σε ένα γεγονός από το παρελθόν και να μην προσπαθήσουμε να δούμε τι είναι καινούριο. Η ικανότητα για πνευματική αντιμετώπιση απαιτεί διεύρυνση του πεδίου εφαρμογής αντί σύνδεσης με την εμπειρία του παρελθόντος, διότι αυτό μπορεί να αποβεί δίκικο μαχαίρι από την πλευρά της πνευματικής αντιμετώπισης.

Το στάδιο επεξεργασίας είναι το κλειδί και μεγάλης σημασίας για την μέθοδο. Το μοντέλο επεξεργασίας πληροφοριών έχει τρία στάδια: Απορρόφηση – το στάδιο υπεύθυνο για την διαδικασία συλλογής των πληροφοριών, Επεξεργασία – που επιτρέπει τη δημιουργία συλλογής των πληροφοριών βάσει των πληροφοριών που έχουν δοθεί, και Έξοδος –

υπεύθυνη για τη διαδικασία διαμόρφωσης του προϊόντος που επιτρέπει επίσης τη δημιουργία μουϊκής ή λεκτικής παραγωγής.

Κάθε στάδιο χαρακτηρίζεται από ποικίλες γνωστικές δραστηριότητες, ενώ όταν οι δραστηριότητες αυτές δεν χρησιμοποιούνται, αυτό συνεπάγεται μία ελαττωματική γνωστική λειτουργία.

Το στάδιο επεξεργασίας περιλαμβάνει την ικανότητα να εντοπίσουμε την ύπαρξη ενός προβλήματος, την ένδειξη της διάγνωσης, την εσωτερίκευση, την εικασία και την εξέτασή του.

Επιπρόσθετα, η εμπειρία της ομάδας δημιουργεί και άλλες προοπτικές και συμβάλει στην επίγνωση ότι η αλληλεπίδραση και η συνέργεια μεταξύ των ανθρώπων, τους προάγει όλους.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 45 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 10 και 20 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

Στάδιο 1:

- Ο διαμεσολαβητής παρουσιάζει ένα γεγονός και κάνει κάποια ερωτήματα, όπως: "Σύμφωνα με τα στοιχεία της αστυνομίας, υπάρχει μια αύξηση των τροχαίων ατυχημάτων το Σαββατοκύριακο στα οποία εμπλέκονται οδηγοί κάτω των 21 ετών." "Ή "Γιατί νομίζετε ότι συμβαίνει αυτό;" (Σημείωση: Ένα άρθρο εφημερίδας μπορεί να διανεμηθεί που παρουσιάζει τα

γεγονότα και οι μαθητές μπορεί να κληθούν να κάνουν υποθέσεις.)

- Ο διαμεσολαβητής εφιστά την προσοχή των μαθητών στο γεγονός ότι οι περισσότεροι άνθρωποι προτιμούν να παραμένουν στην περιοχή με την οποία είναι εξοικειωμένοι και άνετα όταν αναζητούν τους λόγους και κάνουν υποθέσεις. Κάθε εκπαιδευόμενος θα κληθεί να σημειώσει τις υποθέσεις του σε μία φόρμα. (Σημείωση: η διαφορά θα πρέπει να τονιστεί ανάμεσα σε ένα θέμα όπως η εκπαίδευση και την υπόθεση ότι το θέμα ήταν αποτέλεσμα της συνεχιζόμενης εξασθένησης της γονικής μέριμνας κλπ.)
- Αφού οι μαθητές έχουν σημειώσει περίπου πέντε υποθέσεις, θα σχηματίσουν ομάδες (σημείωση: όλες οι υποθέσεις ασχολούνται με την εκπαίδευση/εφαρμογή/υποδομές/κατανάλωση αλκοόλ κλπ.).

Στάδιο 2:

- Δουλεύοντας σε ζευγάρια, επεκτείνετε τον κατάλογο των υποθέσεων. Ας υποθέσουμε ότι κάθε μαθητής σημείωσε πέντε υποθέσεις. Μετά τη διαγραφή εκείνων που είναι παρόμοιες, μπορεί κανείς να αναμένει ότι το κάθε ζευγάρι θα έχει 15 υποθέσεις.
- Το ίδιο πράγμα θα γίνει και σε ομάδες των τεσσάρων, ώστε να αγγίζουν τουλάχιστον τις 25 υποθέσεις. Τέλος, η ομάδα θα σημειώσει τις 5 κύριες υποθέσεις.
- Η άσκηση τονίζει την ανάγκη να αυξήσουν τις υποθέσεις και την ικανότητα του καθενός να είναι πιο δημιουργικός στη λήψη αποφάσεων, μαζί με την ικανότητα να επεκτείνει τον «κύκλο» με τη βοήθεια των γύρω του.

Στάδιο 3:

- Τα ζευγάρια ή όλη η ομάδα θα πρέπει να προσπαθήσει να καταλήξει σε όσο το δυνατόν περισσότερες λύσεις (με τη χρήση της δημιουργικότητάς τους).

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ατομική, σε ζευγάρια ή ομαδική εργασία.

Υλικό που απαιτείται:

- Ένα άρθρο εφημερίδας.

Προτάσεις

Πιθανές ανησυχίες: -

Παραλλαγές:

- Οι μαθητές μπορεί να κληθούν να θίξουν ένα επιπρόσθετο κοινό πρόβλημα/πρόκληση για συζήτηση.
- Μία άλλη επιλογή είναι να δούνε μέρος μιας ταινίας, και στη συνέχεια να ρωτήσουν γιατί συνέβη αυτό;
- Η χρήση της δραματικής γλώσσας: Μερικοί μαθητές μπορεί να κληθούν να δραματοποιήσουν ένα πρόβλημα και να σταματήσουν με την ερώτηση γιατί συμβαίνει αυτό.

Βεβαίωση:

- Η άσκηση θα πρέπει να οδηγήσει τους μαθητές στο να σκεφτούν "έξω από το κουτί" και να αυξήσουν τις υποθέσεις για την επίλυση των προβλημάτων που μας απασχολεί όλους.
- Μπορεί επίσης να θεωρηθεί ένας τρόπος να προαχθούν τα οργανωτικά και ανθρώπινα μηνύματα.


Περαιτέρω διάβασμα (18; 43-45)



Από την Orna Mager



E1.8 | Δημιουργική απεικόνιση

<p>Πνευματική ευεξία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μνήμη (βραχυπρόθεσμη) • Γλώσσα (παραγωγή) • Προσοχή (επιλεκτική προσοχή) 	<p>αλληλεπίδραση</p>  <p>ανταλλακτική</p>	<p>Διάρκεια</p>  <p>60 minutes</p>	<p>Μέγεθος ομάδας</p>  <p>Μεταξύ 5 και 20 ατόμων</p>	<p>Μέθοδος</p>  <p>Ατομική και ομαδική εργασία</p>
---	---	--	--	--

Σκοπός

Απομνημονεύοντας αυτό που αντιλαμβάνοσαστε με τα μάτια σας

- Να προάγει την προσοχή και τις διαδικασίες συγκέντρωσης.
- Να διεγείρει την οπτική και βραχυπρόθεσμη μνήμη.
- Να εφαρμόσει τις ικανότητες συνδιάλεξης.
- Να ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση μεταξύ των ομάδων.

Σκεπτικό & οφέλη

Αυτή είναι μία δραστηριότητα που αποτελείται από το να κοιτάμε εικόνες, προκειμένου να ληφθούν όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες. Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να περιγράψουν όσα περισσότερα θυμούνται από την εικόνα.

Οι άνθρωποι είναι περισσότερο συνηθισμένοι στο να αναζητούν από το να παρακολουθούν. Συχνά, αντιμετωπίζουμε δυσκολίες στην καταλογογράφηση των οπτικών λεπτομερειών που οφείλεται στο γεγονός ότι δεν είμαστε συνηθισμένοι να δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή σε αυτούς και να δαπανούμε αρκετό χρόνο για να βλέπουμε το περιβάλλον μας.

Κρατώντας σημειώσεις για αυτά τα στοιχεία οι μαθητές είναι σε θέση να συλλάβουν την ουσία του τι παρατηρείται και να ανακαλύψουν στοιχεία που είχαν περάσει απαρατήρητα. Επιπλέον, μέσω της παρατήρησης οι άνθρωποι είναι σε θέση να

αντισταθμίσουν τις οπτικές αλλαγές που συμβαίνουν με την πάροδο του χρόνου, καθώς και να προάγουν τις οπτικές και βραχυπρόθεσμες αναμνήσεις.

Μεθοδολογία

Διάρκεια : 60 λεπτά.

μέγεθος: μεταξύ 5 και 20 σε ομάδες των 4-5.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

Προθέρμανση (15 λεπτά):

- Οι μαθητές θα πρέπει προηγουμένως να φέρουν στο μυαλό τους εικόνες από γεγονότα του παρελθόντος, ιστορικά γεγονότα, φωτογραφίες σχετικές με την πόλη ή τον πολιτισμό ή πίνακες διασήμων ζωγράφων που τους προκαλούν συναισθήματα. Ο διαμεσολαβητής ξεκινά μία ομιλία στην ομάδα για τις φωτογραφίες και τις αντίστοιχες σκέψεις ή αναμνήσεις.

Στάδιο 1 (15 λεπτά):

- Θα πρέπει να έχει εξηγήσει στους μαθητές ότι, αφού χωριστούν σε ομάδες, θα πρέπει πρώτα να δούνε μία εικόνα και να αποκτήσουν όσες περισσότερες πληροφορίες μπορούν από αυτήν.
- Όταν έρθει η σειρά τους, κάθε ομάδα θα έχει ένα λεπτό να εξετάσει την εικόνα που προβάλλεται στην οθόνη από τον διαμεσολαβητή.
- Όταν ολοκληρωθεί η προβολή όλων των εικόνων, θα ξεκινήσει το στάδιο της περιγραφής της εικόνας. Στην ίδια σειρά με την οποία προβλήθηκαν οι εικόνες, κάθε ομάδα θα περιγράψει όσα

περισσότερα μπορεί να θυμηθεί από την εικόνα.

- Για να ενθαρρύνει τους μαθητές να περιγράψουν την εικόνα, ο διαμεσολαβητής μπορεί να τους βοηθήσει κάνοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις: Τι θυμάστε από την εικόνα; Πόσα στοιχεία ή άνθρωποι εμφανίζονται σε αυτήν; Πώς θα περιγράφατε τα άτομα που εμφανίζονται σε αυτήν; Ποια στοιχεία θα θέτατε σε πρώτο πλάνο;
- Κάθε στοιχείο ή λεπτομέρεια που θα θυμούνται θα τους δώσει έναν βαθμό. Η νικητήρια ομάδα θα είναι αυτή που θα δώσει τις περισσότερες λεπτομέρειες από την εικόνα. Η σειρά μιας ομάδας θα τελειώσει όταν δεν μπορούν να ανακτήσουν περισσότερες λεπτομέρειες από την εικόνα (4-5 λεπτά ανά ομάδα).
- Η αναγνώριση και τα συγχαρητήρια από τους υπόλοιπους μαθητές θα είναι το βραβείο για τους νικητές.

Στάδιο 2: Ο λαβύρινθος της μνήμης μεβάση τη μέθοδο Loci (30 λεπτά):

- Ο διαμεσολαβητής δείχνει μία εικόνα στους μαθητές (3 λεπτά) και τους ζητά να απομνημονεύσουν όσες περισσότερες πληροφορίες μπορούν, αλλά αυτή η πληροφορία του χρόνου θα πρέπει να οργανωθεί με συστηματικό τρόπο. Οι μαθητές θα πρέπει να κανονίσουν τις λεπτομέρειες σε μια “αλληλουχία στο χώρο”, όχι μόνο να την απομνημονεύσουν αλλά να φτιάξουν και μία διαδρομή ή ιστορία από αυτήν.
- Για παράδειγμα, αν τα στοιχεία είναι τα εξής: κόκκινη φούστα, 3 δέντρα, μια αλογοουρά, μια πράσινη ομπρέλα και μία μαύρη γάτα. Ιστορία: Μία γυναίκα με αλογοουρά φορώντας μία κόκκινη φούστα περπατούσε προς την Κοιλιάδα των Τριών Δέντρων μεταφέροντας μία πράσινη ομπρέλα και μία μαύρη γάτα.
- Μετά από τον χρόνο απομνημόνευσης της λεπτομερούς δημιουργίας της ιστορίας, κάθε ομάδα θα παρουσιάσει την ιστορία τους στις άλλες ομάδες. Θα είναι διασκεδαστικό να ανακαλύψετε πόσες

πολλές διαφορετικές ιστορίες και διαδρομές θα προκύψουν από την ίδια εικόνα.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ατομική και ομαδική δραστηριότητα

Υλικό που απαιτείται:

- Υπολογιστής, προβολέας, οθόνη (μαζί με τα καλώδια σύνδεσης) και ένας μαυροπίνακας.

Προτάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Σε περίπτωση που κάποιος από τους εκπαιδευόμενους έχει ήπια προβλήματα όρασης, καλό θα είναι να προσαρμόσετε τη δραστηριότητα για την κατάστασή του, και να δώσετε περισσότερο χρόνο για τη δραστηριότητα που πρέπει να ολοκληρώσουν. Συνιστάται επίσης, να ελέγχετε το φωτισμό του χώρου, για την αποφυγή αντανάκλασεων και να τοποθετήσετε τους μαθητές με προβλήματα όρασης όσο το δυνατόν πλησιέστερα στον διαμεσολαβητή, τον πίνακα ή/και την οθόνη.

Παραλλαγές:

- Εάν σας το επιτρέπει ο χρόνος, ένας δεύτερος γύρος οπτικοποίησης της εικόνας μπορεί να πραγματοποιηθεί. Καλό θα ήταν η συμβολή κάθε ομάδας να είναι γραμμένη σε ένα πίνακα παρουσιάσεων, έτσι ώστε όλα τα μέλη της ομάδας να μπορούν να δουν τα στοιχεία που παρατίθενται, για την αποφυγή επαναλήψεων, και να επιτευχθεί το σκορ.
- Στάδιο 2: κάθε ομάδα λαμβάνει διαφορετικές εικόνες (οι άλλες ομάδες δεν θα δουν ποια έχουν επιλέξει) που επιλέγονται από τις εικόνες προθέρμανσης που έχουν όλοι δει προηγουμένως. Ακολουθώντας το χρόνο απομνημόνευσης της λεπτομερούς δημιουργίας της ιστορίας κάθε ομάδα θα παρουσιάσει την ιστορία της στις άλλες ομάδες που θα προσπαθήσουν να ανακαλύψουν ποια εικόνα έχει εμπνεύσει τις ιστορίες.

Βεβαίωση:

- Με τη διενέργεια σε μία φιλική ατμόσφαιρα, η ομαδική εργασία δημιουργεί βαθιά ικανοποίηση μεταξύ των ιδίων μελών της ομάδας.
- Την ίδια στιγμή, η δυναμική του ανταγωνισμού μεταξύ των ομάδων διευκολύνει τη συγκέντρωση της δραστηριότητας που πρέπει να γίνει και δημιουργεί ενθουσιασμό και παρακινεί τα μέλη τους.
- Εάν εκτελείται τακτικά, τονώνει την τήρηση και την προσοχή των δεξιοτήτων των εκπαιδευομένων της. Επίσης, ενισχύει την οπτική ικανότητα και βοηθά στην αντιστάθμιση των οπτικών αλλαγών που επέρχονται με το χρόνο.



By J. Jesús Delgado Peña

Περαιτέρω διάβασμα (109)



3.2 Ενότητα 2: Διαχείριση άγχους και πνευματική ευεξία

3.2.1 Εισαγωγή

“Το άγχος είναι κάθε συναισθηματικός, φυσικός, κοινωνικός, οικονομικός ή άλλος παράγοντας, που απαιτεί μία απάντηση ή αλλαγή. Το άγχος μπορεί να είναι θετικό ή αρνητικό. Συνεχιζόμενο χρόνιο άγχος μπορεί να οδηγήσει σε σωματική ασθένεια. Το άγχος έχει θεωρηθεί ως ένας σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει σε πολλές σωματικές ασθένειες” (72).

Τρεις τύποι άγχους μπορεί να διαφοροποιηθούν:

Κανονικό άγχος	•Όταν μία κατάσταση ή συνθήκη απαιτεί την αντίδραση ή απάντησή μας
Βλαβερό άγχος	•Το κανονικό άγχος έχει γίνει μόνιμη, χρόνια κατάσταση
Καλό άγχος	•Βοηθάει τα άτομα να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις με επιτυχία

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΗΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ;

Είναι ευρέως γνωστό ότι το μακροχρόνιο άγχος έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία μας, προκαλώντας πολυάριθμες ασθένειες και αρρώστιες. Οι πιο γνωστές είναι: καρδιακές παθήσεις, καταθλιπτική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, πεπτικά προβλήματα, πόνος στην πλάτη και τον αυχένα. Αυτό που πολλοί άνθρωποι αγνοούν είναι ότι το άγχος επηρεάζει επίσης την πνευματική μας υγεία. Καταστρέφει τους νευρώνες και επηρεάζει ζωτικής σημασίας λειτουργίες της μνήμης, μειώνοντας την πνευματική μας απόδοση. Το άγχος προκαλεί βλάβες στην υγεία του εγκεφάλου και είναι σημαντικό, ιδίως για τους ηλικιωμένους, να κατανοήσουν τους παράγοντες του άγχους και να βρουν τρόπους να τους ελαχιστοποιήσουν.

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΟΥΜΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ;

Το άγχος επηρεάζει διαφορετικούς ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους. Μερικοί άνθρωποι δείχνουν μία οξεία αντίδραση στο άγχος. Σε άλλους, τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν με την πάροδο του χρόνου και να ληφθούν ως άλλα προβλήματα υγείας. Ο προσδιορισμός του άγχους μπορεί να παρατηρηθεί σε σωματικά, ψυχικά, γνωστικά, συμπεριφοριστικά και συναισθηματικά σημάδια.

Το άγχος μπορεί να προκαλέσει διαφορετικά είδη προβλημάτων σε ατομικό επίπεδο. Για παράδειγμα, μπορεί να προκαλέσει ασυνήθιστες και δυσλειτουργικές συμπεριφορές και να συμβάλει στην κακή σωματική και ψυχική υγεία. Έχει επίσης φυσιολογικές και συναισθηματικές συνέπειες. Οι φυσιολογικές συνέπειες είναι η αυξημένη αρτηριακή πίεση, άλγος και πόνος, ζάλη

και μειωμένη αντίσταση σε εμφάνιση ασθένειας. Άλλα σημάδια του άγχους είναι επίσης έμμεσες αλλαγές στο σώμα που μπορεί να συνδέονται με αγωνία, όπως αλλαγές στον καρδιακό ρυθμό, και ρυθμό της αναπνοής, μυϊκή ένταση, ναυτία ή εμετός. Όταν βρίσκονται κάτω από πίεση, οι άνθρωποι μπορεί να νιώθουν το αίσθημα του θυμού, της απογοήτευσης, ανησυχίας ή να είναι εκτός ελέγχου (96).



Πίνακας 2: Σημάδια του άγχους

<p>Φυσικά σημάδια</p>	<ul style="list-style-type: none"> • εξανθήματα ή ερεθισμός του δέρματος - ευαισθησία σε αλλεργίες - υπερβολική εφίδρωση • ένταση - κόπωση - αδυναμία χαλάρωσης - δύσπνοια - αίσθημα των παλμών • ναυτία - πονοκέφαλος - κλάμα - σφιγμένες γροθιές • δυσπεψία - ταχεία απώλεια ή αύξηση βάρους - επανάληψη της προηγούμενης ασθένειας • συχνά κρυολογήματα και άλλες δευτερεύουσες λοιμώξεις - δυσκοιλιότητα ή διάρροια
<p>Γνωστικά σημάδια</p>	<ul style="list-style-type: none"> • αδυναμία συγκέντρωσης - μπερδεμέν σκέψη - μειωμένη κρίση • λιγότερη διαίσθηση - λάθη - βιαστικές αποφάσεις - λιγότερη ευαισθησία • δυσκολία στη λήψη αποφάσεων - βραχυπρόθεσμη και όχι μακροπρόθεσμη σκέψη • επίμονη αρνητική σκέψη - ανησυχία - κακά όνειρα ή εφιάλτες
<p>Σημάδια συμπεριφο ράς</p>	<ul style="list-style-type: none"> • αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ / κάπνισμα - ανησυχία - επικίνδυνη οδήγηση • ψέματα - κλάμα - φωνές - εριστικότητα - βανδαλισμός • παθητικότητα ή έλλειψη ενδιαφέροντος - άρνηση στο άκουσμα συμβουλών - αντικοινωνικότητα • χρήση λύσεων που είναι γνωστό ότι είναι ανεπαρκείς - κριτική των άλλων
<p>Συναισθημα τικά σημάδια</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ευερεθιστότητα - ένταση - δυσαρέσκεια • αποξένωση - κατήφεια

ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΟΥΜΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ;

Οι αιτίες του άγχους μπορεί να είναι πολλές και ποικίλες, και μπορεί να προκύψουν ως αποτέλεσμα των συνδυασμών περισσότερων από έναν στρεσογόνους παράγοντες. Καταρχήν, θα πρέπει να προσδιορίσετε τον/ τους στρεσογόνους παράγοντες και να εξαλείψετε εκείνους που έχουν αρνητική επίδραση σε εσάς.

Υπάρχουν πολλά βασικά βήματα στη διαχείριση του άγχους που θα μπορούσαν να συμβάλουν στη μείωση του άγχους που προκαλούν οι παράγοντες. Μερικά παραδείγματα τέτοιων τεχνικών ανακούφισης από το άγχος που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν καθημερινά από εσάς είναι (16; 65; 99):

Πίνακας 3: Τεχνικές ανακούφισης από το άγχος

Αναζητήστε τους παράγοντες που προκαλούν στρες	Παρατηρήστε τα συμπτώματα του στρες	Εξασκηθείτε πολύ και με ποικίλους τρόπους	Μην περιορίζετε από τις στρεσογόνες συνθήκες, ψάξτε για βελτιώσεις
Σκεφτείτε τι είναι σημαντικό για εσάς	Θέστε ρεαλιστικούς στόχους για τη ζωή	Εξοικονομήστε χρόνο και ενέργεια για να επικεντρωθείτε σε βασικά θέματα	Μην υπερβαίνετε τους πόρους σας
Προσέξτε πώς θα χρησιμοποιήσετε το χρόνο	Μάθετε να λέτε "όχι"	Μάθετε να επικεντρώνεστε σε ένα πράγμα τη φορά	Μην τα κάνετε όλα μόνοι σας
Κάντε τα χόμπι σας, χωρίς άγχος για ταχύτητα και υψηλούς στόχους	Οργανώστε το χρόνο σας έτσι ώστε να έχετε τακτικά χρόνο μοναξιάς και χαλάρωσης	Επιβραβεύστε τον εαυτό σας	Εμπιστευτείτε και πιστέψτε σε σας
Σκεφτείτε θετικά και να είστε αισιόδοξοι	Κρατήστε την αίσθηση του χιούμορ σας	Να είστε ανοιχτοί και ενεργοί, να λέτε τη γνώμη σας και να ακούτε τους άλλους	Μην είστε αδιάφοροι



3.2.2 Δρατηριότητες και ασκήσεις

Αριθμός	Όνομα
E2.1	Λειτουργία χαλάρωσης
E2.2	Τι δέντρο είστε;
E2.3	Μπορώ να νιώσω τον κτύπο της καρδιάς μου
E2.4	Ας γελάσουμε μαζί
E2.5	Ψηλά, ψηλά Πάτε!!!
E2.6	Προθερμάνετε τις αισθήσεις σας, ζεστάνετε το σώμα σας
E2.7	Η δύναμη των σκέψεων μας
E2.8	Χορός χαλάρωσης



Ε2.1 | Λειτουργία χαλάρωσης

<p>Πνευματική ευεξία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Λογική (λογικός συλλογισμός) • Προσοχή (επιλεκτική προσοχή) 	<p>Αλληλεπίδραση</p>  <p>συνδεδετική</p>	<p>Διάρκεια</p>  <p>60 λεπτά</p>	<p>Μέγεθος ομάδας</p>  <p>Μεταξύ 5 και 20 ατόμων</p>	<p>Μέθοδος</p>  <p>Ατομική εργασία</p>
--	--	--	--	--

Σκοπός

Ξεπερνώντας το άγχος στην καθημερινή ζωή μας

- Να προσδιορίσει τεχνικές διαχείρισης του άγχους
- Να έρθει σε επαφή με την εσωτερική ανάγκη του ατόμου για αποτελεσματική αντιμετώπιση και χαλάρωση

Σκεπτικό & οφέλη

Υπάρχει ένα πράγμα που είναι σταθερό στη ζωή μας: θα συναντήσουμε πάντα αλλαγές ή προκλήσεις στην εργασία μας ή στο εργασιακό μας περιβάλλον. Οι νέες καταστάσεις, τα προβλήματα, και μερικές φορές ακόμη και τα έντονα θετικά συναισθήματα προκαλούν άγχος. Στην καθημερινή μας ζωή μερικές φορές αισθανόμαστε σαν να “χάνουμε” τον εαυτό μας. Αυτή η άσκηση είναι ένας καλός τρόπος να σκεφτούμε για το πώς θα διαχειριστούμε το άγχος, γενικά, και να αναγνωρίσουμε τη δύναμη και τους πόρους μας στη διαχείρισή του.

Οι μαθητές θα βυθιστούν στον «κόσμο» της χαλάρωσης και της συνείδησης, μέσω του οποίου θα έχουν την ευκαιρία να κερδίσουν την απομόνωση από την καθημερινή πίεση και το άγχος βήμα προς βήμα.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 60 λεπτά.

Μέγεθος : Μεταξύ 5 και 20 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

Μέρος 1 (25 λεπτά):

- Ο συντονιστής εισάγει τη συνεδρία με μία σύντομη εισαγωγή μιλώντας για το άγχος (καλό στρες, αγωνία, επιδράσεις του στρες στη σωματική και πνευματική υγεία) και τη σημασία της διαχείρισης του άγχους.
- Οι μαθητές καλούνται να σκεφτούν τους ανθρώπους (φίλους, τα μέλη της οικογένειας, τους συναδέλφους) τους οποίους θεωρούν ιδιαίτερα καλούς στη διαχείριση του άγχους που φαίνονται αρκετά ισορροπημένοι, ειρηνικοί και αρμονικοί τον περισσότερο χρόνο και να περιγράψουν αυτούς τους ανθρώπου στους συνομιλητές τους με λίγες λέξεις.
- Η ανοικτή συζήτηση της ομάδας βασίζεται σε αυτό, στο ποια μυστικά υπάρχουν για να γίνουν πιο αρμονικοί και πώς αυτοί οι άνθρωποι διαχειρίζονται το άγχος.
- Οι μαθητές καλούνται να προσδιορίσουν τη δική τους προσωπική διαχείριση του άγχους μέσα στην καθημερινή ζωή και να μοιραστούν χρήσιμες συμβουλές και εμπειρίες με τους συναδέλφους τους.

Μέρος 2 (25 λεπτά):

- Οι μαθητές θα δημιουργήσουν ένα κύκλο. Η άνετη θέση συζήτησης είναι απαραίτητη. Ο συντονιστής εισάγει τους μαθητές σε μία εύκολη άσκηση χαλάρωσης που απαιτεί προσοχή.
- Κατά τη διάρκεια της χαλάρωσης, ο συντονιστής θα πρέπει να μιλήσει με απαλή φωνή, ακολουθώντας έναν μαλακό και αργό ρυθμό.

- Ξεκινήστε με μία μικρή, 5 λεπτών προθέρμανση (ορισμένες κινήσεις να βοηθήσουν τους μαθητές να «απενεργοποιηθούν» και να επικεντρωθούν στο σώμα τους)
 - Ακολουθήστε τα παρακάτω - Σενάριο 1:
 1. “Γυρίστε το κεφάλι σας απαλά, φέρτε το δεξί σας αυτί κοντά στον δεξιό ώμο σας – χωρίς να κουνήσετε προς τα επάνω τον ώμο σας επαναλάβετε το ίδιο και για την αριστερή πλευρά. Συνεχίστε να το κάνετε αυτό για 1 λεπτό.”
 2. “Κάντε 11 κύκλους προς τα εμπρός με τον ώμο σας και στη συνέχεια, 11 κύκλους προς τα πίσω, μετακινήστε τους ώμους σας προς τα πάνω (δεξιός ώμος) και προς τα κάτω (αριστερός ώμος) με μέγιστη ένταση κατά την αλλαγή της πλευράς. Επιταχύνετε όσο μπορείτε, συνεχίζοντας αυτό για ένα λεπτό.”
 3. “Κάντε 11 απαλούς, μεγάλους κύκλους προς τα αριστερά με ολόκληρο το στήθος σας και μετά 11 προς τα δεξιά.”
 - Ο συντονιστής προσκαλεί τους μαθητές να καθίσουν άνετα και να πάρουν 3 βαθιές αναπνοές εισπνέοντας και εκπνέοντας από τη μύτη, με τα μάτια κλειστά.
 - Διαβάστε τα επόμενα – Σενάριο 2
 1. “Καθίστε άνετα. Βήμα – βήμα θα είστε σε θέση να χαλαρώσετε, ενώ εξακολουθείτε να μένετε ξύπνιος. Την πρώτη φορά μπορεί να είναι δύσκολο, με την εξάσκηση όμως, σύντομα θα είναι ευκολότερο .”
 2. “Εβδομήντα πέντε τοις εκατό των συνηθισμένων δραστηριοτήτων των εγκεφαλικών κυμάτων εξαρτάται από το τι θα δούμε. Τώρα κλείστε τα μάτια σας και καλέστε τον εγκέφαλο να χαλαρώσει.”
 3. “Καθαρίστε το κεφάλι σας”.
(Σημείωση: Αυτό είναι ένα μέρος που χρειάζεται πρακτική, η ιδέα είναι να μείνετε μακριά από σκέψεις). “Μην ανησυχείτε για εικόνες ή σκέψεις, απλά αφήστε τις να χαθούν χωρίς ιδιαίτερη προσοχή ή σημασία.”
 - 4. “Κρατήστε τη σπονδυλική σας στήλη ίσια και τα πόδια στο έδαφος.”
“Αναπνεύστε από τη μύτη σας και προσπαθήστε να οδηγήσετε τον αέρα στο στομάχι σας.” (Σημείωση: αυτό έχει ένα χαλαρωτικό αποτέλεσμα από μόνο του).
 - 5. “Καθώς αναπνέετε προς τα έξω, προσπαθήστε να εκπνεύσετε όλη την ένταση και ακαμψία από το σώμα σας. Νιώστε το βάρος σας στην καρέκλα. Φανταστείτε ότι μαζί με το οξυγόνο, ζωτική ενέργεια ρέει μέσα στους πνεύμονες και φτάνει στα κύτταρά σας.”
 - 6. “Μην ξαφνιαστείτε αν αισθανθείτε λίγο ζαλισμένοι κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης, είναι φυσιολογικό. Η συνειδητή αναπνοή σας έχει μία επίδραση στα κύτταρά σας, καθαρίζοντάς τα και απελευθερώνοντας την ένταση από το σώμα σας.”
 - 7. “Κρατήστε την αναπνοή στο στομάχι σας και επικεντρωθείτε στην εισπνοή της ζωτικής ενέργειας και την εκπνοή όλων αυτών των συναισθημάτων και των ουσιών που δεν σας ωφελούν πια. Χαλαρώστε το σώμα σας από την κορυφή των ποδιών έως την κορυφή του κεφαλιού σας.”
- Μέρος 3 (10 λεπτά):
- Μετά την άσκηση, η ομάδα αναφέρει και μοιράζεται τις αντιδράσεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες.
- Εκπαιδευτική μέθοδος:**
- Ατομική δραστηριότητα.
- Υλικό που απαιτείται:**
- Καρέκλες ή χαλάκια.
 - Χαλαρωτική μουσική (απαλή, ήρεμη).

Πιθανές ανησυχίες:

- Η χαλάρωση απαιτεί χρόνο και μία σταδιακή δημιουργούμενη μεθοδολογία και πρακτική.
- Οι άνθρωποι μπορεί να μην θέλουν να μοιραστούν τις προσωπικές εμπειρίες, κάτι που είναι σεβαστό.

Παραλλαγές:

- Ένα ερωτηματολόγιο συναίσθησης μπορεί να ολοκληρωθεί από τους

εκπαιδευόμενους για να πάρουν μία εικόνα για το σώμα ενός ατόμου και το επίπεδο συνείδησης του μυαλού. (17).





Βεβαίωση:

- Χαλαρή διάθεση
- Διαφάνεια προς τους άλλους.
- Όχι συναισθήματα ανησυχίας.

Σημείωση: Βλέπετε εικόνες στην άσκηση M2.3.



E2.2 | Τι δέντρο είστε;

<p>Πνευματική ικανότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προσοχή (επιλεκτική προσοχή) • Αίσθηση - αντίληψη (διακρίνουσα αντίληψη, ικανότητα οπτικής αντίληψης του χώρου) 	<p>Αλληλεπίδραση</p>  <p>συνεργατική</p>	<p>Διάρκεια</p>  <p>60 λεπτά</p>	<p>Μέγεθος ομάδας</p>  <p>Μεταξύ 2 και 20 ατόμων</p>	<p>Μέθοδος</p>  <p>Ομαδική εργασία</p>
---	--	--	--	--

Σκοπός

Να ρυθμίσετε ελεύθερα το σώμα και το μυαλό σας

- Να συνδυάσετε σώμα – μυαλό – ψυχή για να βρείτε επιπλέον πόρους δύναμης.
- Να επιτευχθεί εσωτερική χαλάρωση.
- Να βρείτε μία σύνδεση με τη Φύση.

Σκεπτικό & οφέλη

Με την κατανόηση των στοιχείων της φύσης ως σύμβολα για την ευημερία τους, οι μαθητές ανακαλύπτουν κάτι νέο που μπορεί να τους φανεί χρήσιμο στην καθημερινή τους ζωή.

Αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να φέρει την ισορροπία στο μυαλό, το σώμα και την ψυχή, έτσι ώστε να μπορεί να είναι ένας καλός τρόπος να ξεκινήσετε την ημέρα σας.

Αυτού του είδους η άσκηση προάγει την κίνηση του σώματος, την ισορροπία και την επαφή με τον εσωτερικό εαυτό μας.

Μεθοδολογία

Διάρκεια : 60 λεπτά.

Μέγεθος : Μεταξύ 2 και 20 σε ομάδες των 2 έως 4.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

Μέρος 1 (15 λεπτά):

- Βγείτε έξω στον κήπο ή σε ένα πάρκο. Ζητήστε από κάθε μαθητή να βρει ένα

δέντρο που τον προσελκύει και τον ενδιαφέρει.

- Ζητήστε τους να περάσουν μερικά λεπτά παρατηρώντας και σκεπτόμενοι για αυτό. Στη συνέχεια ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να φανταστούν πώς θα αισθανόταν αν άγγιζαν το δέντρο.
- Καλέστε τους να αγγίξουν το δέντρο που έχουν επιλέξει ή τα φύλλα του, να αισθανθούν την θερμοκρασία του για λίγα λεπτά.

Μέρος 2 (15 λεπτά):

- Καθισμένοι ή σε όρθια θέση με τη μέση να στηρίζεται στο δέντρο, οι μαθητές μπορούν να πραγματοποιήσουν ένα χαλαρωτικό διαλογισμό.
- Ο συντονιστής να ακολουθήσει το σενάριο:
 1. “Νιώστε τη σταθερότητα του εδάφους και όταν αισθανθείτε ασφαλείς, κλείστε τα μάτια σας.”
 2. “Αναπνεύστε βαθιά από τη μύτη. Δώστε έμφαση στο σώμα σας, να αισθανθείτε ολόκληρο το σώμα, όχι μόνο το κεφάλι ή τη μέση.”
 3. “φανταστείτε τώρα ότι είστε ένα από τα επιλεγμένα ‘ευγενή δέντρα’, ότι είστε αυτό το δέντρο. Φανταστείτε ότι οι ρίζες αρχίζουν να φυτρώνουν από τα πόδια σας, βαθιά κάτω προς την καρδιά και το κέντρο της Γης. Θα έχουν τις ρίζες τους και θα είναι ασφαλείς.”
 4. “Νιώστε ότι η σπονδυλική σας στήλη είναι ισχυρή και ευέλικτη, όπως ο κορμός του δέντρου σας.”

5. “Νιώστε τον αέρα στο δέρμα σας. Φανταστείτε τον άνεμο να παίζει με τα φύλλα. Νιώστε τους πνεύμονές σας να αναπνέουν.”
6. “Νιώστε την κορυφή του κεφαλιού σας να μεγαλώνει προς τον ουρανό, ελεύθερο και ήρεμο.”
7. “Γνωρίστε το περιβάλλον σας. Νιώστε το γρασίδι κάτω από τα πόδια σας. Είναι απαλό σαν μαξιλάρι. Ο αέρας μυρίζει υπέροχα. Μπορείτε να αναπνεύσετε το φως του ήλιου και τη γη να τροφοδοτεί το σώμα σας.”
8. “Βάλτε τα χέρια σας στο στομάχι και κρατήστε την αναπνοή. Κρατήστε μία στιγμή από τον εαυτό σας και απολαύστε τη σταθερότητα και την επαφή με την εσωτερική σας δύναμη.”

Μέρος 3 (15 λεπτά):

- Επιστρέφοντας στο δωμάτιο ή παραμένοντας εκτός, οι μαθητές καλούνται να ζωγραφίσουν ένα δέντρο.
- Μπορεί να είναι το πραγματικό δέντρο που επέλεξαν στο παρελθόν ή τα προσωπικά τους συναισθήματα κατά τη διάρκεια του καθοδηγούμενου διαλογισμού.
- Να τους αναφέρετε ότι επικεντρώνονται σε δικά τους συναισθήματα και εμπειρίες, όχι σε άλλους ανθρώπους και να

ακολουθούν το ένστικτό τους και να εμπιστεύονται ότι τους λείπει η έμπνευσή τους.

Μέρος 4: (15 λεπτά)

- Η ομάδα να αναφέρει και να μοιραστεί τις αντιδράσεις τους, τα συναισθήματα και εμπειρίες.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ομαδική δραστηριότητα.

Υλικά που απαιτούνται:

- Κλασική μουσική (π.χ. Μότσαρτ).
- Απαλό φως.

Προτάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Μην πιέζετε τους μαθητές πέρα από την άνεσή τους και τι αισθάνονται ευτυχείς να κάνουν.

Παραλλαγές:

-

Βεβαίωση:

- Αίσθηση εσωτερικής ισορροπίας.
- Επιτυχής σύνδεση του σώματος και του μυαλού.



E2.3 | Μπορώ να νιώσω τον κτύπο τη καρδιάς μου

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none"> • Γλώσσα (παραγωγή) • Προσοχή (επιλεκτική προσοχή) • Αίσθηση – αντίληψη 	Αλληλεπίδραση  ανταλλακτική	Διάρκεια  60 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  Μεταξύ 5 και 10 ατόμων	Μέθοδος  Ατομική εργασία
--	---	--	--	--

Σκοπός

Αυτό- συγκέντρωση και ταξίδι του μυαλού

- Να βρείτε την εσωτερική σας δύναμη.
- Να ενισχύσει την εμπιστοσύνη και την αυτοεκτίμηση.
- Να εστιάσει στις αισθήσεις.

Σκεπτικό & οφέλη

Γνωρίζοντας τη δική μας και των άλλων “γλώσσα αγάπης” μπορεί να μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε καλύτερα τις σχέσεις μας και να λύσουμε τα προβλήματα, επίσης.

Οι μαθητές ανακαλύπτουν την εσωτερική τους δύναμη και βελτιώνουν την αυτό – εμπιστοσύνη τους.

Μεθοδολογία

Διάρκεια : 60 λεπτά.

Μέγεθος : Μεταξύ 5 και 10 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

Προθέρμανση (5 λεπτά):

- Ο συντονιστής εισάγει το θέμα με μία σύντομη προβολή ευχάριστων εικόνων: για παράδειγμα, φύση, χαρούμενοι άνθρωποι, και εκφράσεις χαράς, χρήσιμες ανθρωπιστικές πράξεις, ζώα.

Μέρος 1 (25 λεπτά) :

- Εμπνευσμένοι από οπτικά ερεθίσματα, οι μαθητές καλούνται να σκεφτούν για ανθρώπους (φίλοι και μέλη της οικογένειας, συνάδελφοι), οι οποίοι

θεωρούν ότι οδηγούνται από την καρδιά τους.

- Ξεκινήστε μία ομαδική συζήτηση σχετικά με συναφή θέματα, π.χ. “Πώς είναι αυτοί οι άνθρωποι, πώς εκφράζουν την αγάπη, πώς σας κάνουν να αισθάνεστε; Ποιοι είναι οι πιθανοί τρόποι έκφρασης της αγάπης, του ενδιαφέροντος, της εκτίμησης των άλλων ανθρώπων και του εαυτού σας;”
- Ο συντονιστής να εισάγει την κατάταξη της γλώσσας της αγάπης (δώρα, ποιοτικό χρόνο, τα λόγια της διαβεβαίωσης, πράξεις προσφοράς και σωματική επαφή).
- Οι μαθητές καλούνται να λάβουν το ερωτηματολόγιο που θα τους βοηθήσει να αποκτήσουν συνείδηση για τους δικούς τους, ατομικούς τρόπους έκφρασης της αγάπης και να προσδιορίσουν τη γλώσσα της αγάπης μεταξύ των ανθρώπων.
- Οι μαθητές να σχηματίσουν ζεύγη και να ανταλλάξουν πληροφορίες αναφορικά με τις δικές τους γλώσσες αγάπης.

Μέρος 2 (25 λεπτά):

- Οι μαθητές να βρουν μία άνετη θέση για να καθίσουν.
- Βάλτε μουσική χαλαρωτική ή οργανική για να δημιουργηθεί η ατμόσφαιρα.
- Οι μαθητές καλούνται να πάρουν μερικές βαθιές αναπνοές, εισπνέοντας από τη μύτη και να εκπνέουν, ενώ βάζουν τα χέρια τους επάνω στην καρδιά τους.
- Ακολουθήστε το παρακάτω σενάριο:

1. “Νιώστε το οξυγόνο που έρχεται στους πνεύμονες και στη συνέχεια φεύγει.”
 2. “Επικεντρωθείτε στην αναπνοή και χαλαρώστε. Σκεφτείτε την ικανότητά σας να αναπνέετε σαν ένας φίλος που βρίσκεται στο πλευρό σας σε κάθε κατάσταση. Ένας φίλος που στέκεται δίπλα σας ότι και να γίνει.”
 3. “Συνεχίστε να αναπνέετε και σιωπηλά ευχαριστήστε τους πνεύμονές σας που εργάζονται χωρίς να τους το ζητάτε. Απολαύστε και χαλαρώστε, συνεχίζοντας να αναπνέετε.”
- Ο συντονιστής καθοδηγεί την ομάδα μέσα από ένα “εικονικό ταξίδι” προς την καρδιά τους:
 - Ξεκινήστε από μία ευρύτερη προοπτική (απλά, όμορφα πράγματα) και συνεχίστε προς τα βαθύτερα και υψηλότερα επίπεδα της αγάπης καλώντας τους μαθητές να ακολουθήσουν τα παρακάτω ευφάνταστα εναύσματα:
 - a) Νόστιμο φαγητό (π.χ. να φανταστούν τη μυρωδιά, την εικόνα, τη γεύση).
 - b) Λιακάδα (π.χ. ζεστασιά, λάμψη, δύναμη).
 - c) Θάλασσα (π.χ. κυματιστά κύματα, όσφρηση, αφή, καθαρά)
 - d) Φύση (π.χ. χαμογελαστοί άνθρωποι, ευγενικά ζώα, όμορφα πρόσωπα, ανθρώπους που γνωρίζουν, τους φίλους, τα μέλη της οικογένειας).
 - e) Το σώμα σας – Η ίδια η ζωή σε όλα και παντού.
 - Ζητήστε από τους μαθητές να ακούσουν προσεκτικά, να αισθανθούν και να ακούσουν τον κτύπο της καρδιάς τους.
 - Ακολουθήστε το σενάριο:

4. “Η καρδιά σας στέλνει ζωτική ενέργεια σε κάθε κύτταρο του σώματός σας κάθε δευτερόλεπτο της ζωής σας. Η καρδιά σας δουλεύει χωρίς να ζητάει κάτι πίσω. Να είστε ευγνώμονες. Ευχαριστήστε την καρδιά και τους πνεύμονές σας που δουλεύουν μέρα νύχτα για σας, να είστε ευγνώμονες για αυτούς τους δύο φίλους που μένουν μαζί σας για όσο ζείτε. Απολαύστε και χαλαρώστε.”

- Κλείστε με μία κριτική των πεπραγμένων της ομάδας, να μοιραστούν αντιδράσεις, συναισθήματα και εμπειρίες.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ατομική δραστηριότητα.

Υλικά που απαιτούνται:

- Ερωτηματολόγια (βλ. Περαιτέρω αναγνώσεις).
- Άνετες καρέκλες.

Προτάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

-

Παραλλαγές:

- Αντί να κάθονται, οι μαθητές μπορούν να ξαπλώσουν σε στρώματα στο έδαφος.

Βεβαίωση:

- Συνείδηση στην αυτό-έκφραση.
- Προσεκτική στάση, αισιόδοξη και στάση ευγνωμοσύνης.
- Χαλαρή διάθεση.

Περαιτέρω αναγνώσεις (104)



Από την A. Linda Orosz



Ε2.4 | Ας γελάσουμε μαζί

<p>Πνευματική ικανότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μνήμη (μακροπρόθεσμη μνήμη) • Γλώσσα (παραγωγή) • Προσοχή (επιλεκτική προσοχή) 	<p>Αλληλεπίδραση</p>  <p>Συνδετική</p>	<p>Διάρκεια</p>  <p>30 λεπτά</p>	<p>Μέγεθος ομάδας</p>  <p>Μεταξύ 10 και 30 ατόμων</p>	<p>Μέθοδος</p>  <p>Ατομική και ομαδική εργασία</p>
--	--	--	---	--

Σκοπός

Δίνοντας προσοχή στο γέλιο στη ζωή μας

- Να φροντίζουμε τη θετική στάση μας και του χιούμορ.
- Να κατανοήσουμε τη σημασία του χαμόγελου και του γέλιου.

Σκεπτικό & οφέλη

Εκτός από την άποψη της κοινής λογικής ότι το γέλιο έχει θετική επίδραση στις υγειονομικές καταστάσεις και την πνευματική κατάσταση, το γεγονός ότι το γέλιο παρατείνει τη ζωή είναι και επιστημονικά τεκμηριωμένο. Μειώνει τον πόνο, αυξάνει την υποκειμενική ευημερία, απελευθερώνει το άγχος, προσφέρει εσωτερικό μασάζ στα όργανα και αναζωογονεί το μεταβολισμό.

Ο αριθμός των θεραπευτικών ομάδων με το γέλιο αυξάνει στην Ευρώπη και τις ΗΠΑ. Σε άλλες ηπείρους μπορεί να μην είναι απαραίτητο, όπως στη Λατινική Αμερική ή σε ορισμένες περιοχές της Ασία, οι άνθρωποι από τη φύση/ κοινωνικοποίησή τους γελάνε πιο συχνά.

Σε καθημερινή βάση οι άνθρωποι είναι λιγότερο συνηθισμένοι να γελάνε λόγω της αγχωτικής ζωής, και ως εκ τούτου η “άσκηση γέλιου” συνιστάται ιδιαίτερα. Η άσκηση αυτή βασίζεται στο θεραπευτικό μοντέλο του Osho (101).

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 30 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 10 και 30 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

Προθέρμανση (10 λεπτά):

- Ο συντονιστής εισάγει τη συνεδρία με ερωτήσεις όπως αυτές:
 1. “Πόσες φορές γελάτε κατά τη διάρκεια της ημέρας;”
 2. “Πότε ήταν η τελευταία φορά που είχατε ένα καλό γέλιο;”
 3. “Για ποιο πράγμα γελάτε;”
 4. “Γνωρίζετε άτομα που γελούν με ένα ιδιαίτερα αστείο τρόπο/ γελάνε πολύ;”
 5. “Πώς αισθάνεστε όταν οι άνθρωποι γελάνε γύρω σας;”
 6. “Πώς αισθάνεστε όταν παρακολουθείτε μία αστεία ταινία, γελάτε;”

Μέρος 1 (η διάρκεια αυξάνει σταδιακά με την πρακτική από 3 έως 5 λεπτά):

- Οι μαθητές καλούνται να κρατήσουν σφιχτά το σώμα τους, σχηματίζοντας ο κάθε ένας και κάθε μυ.
- Στο μεταξύ, ακούνε τους ήχους της φύσης, όπως το χτύπημα των χεριών, τον ισχυρό άνεμο, τους ήχους των ζώων, κ.λπ.

Μέρος 2 (5 λεπτά):

- Ζητήστε από τους μαθητές να μιμηθούν πρώτα ένα τυχαίο γέλιο, στη συνέχεια να συνεχίσουν το γέλιο ακολουθώντας το “δικό τους στυλ”.

Μέρος 3 (5 λεπτά):

- Τελειώστε με μία χαλάρωση μέσω ήχων που ηρεμούν (θάλασσα, πουλιά, κ.λπ.) και

οι μαθητές καλούνται να αναπνεύσουν βαθιά από τη μύτη τους και να επικεντρωθούν στα συναισθήματα στο σώμα.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ατομική και ομαδική δραστηριότητα.

Υλικά που απαιτούνται:

-

-

Παραλλαγές:

-

Βεβαίωση:

- Θετική εμπειρία που θα μπορούσε να γίνει μία συνήθεια.
- Καλύτερη κατανόηση του τρόπου ελέγχου των επιπέδων του άγχους μέσα από τις λειτουργίες του σώματος.

Προτάσεις

Περαιτέρω αναγνώσεις (100; 101)

Πιθανές ανησυχίες:



Από την Orna Mager



Ε2.5 | Ψηλά, ψηλά πάτε!!!

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none"> • Προσοχή (επιλεκτική προσοχή) • Αίσθηση - αντίληψη (διακρίνουσα αντίληψη) 	Αλληλεπίδραση  συνδετική	Διάρκεια  45 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  Μεταξύ 6 και 20 ατόμων	Μέθοδος  Ατομική εργασία
--	--	--	--	--

Σκοπός

Εξερευνώντας την απλή διαχείριση του άγχους

- Να ξεφύγετε από τα καθημερινά προβλήματα.
- Να χαλαρώσετε και να φτιάξετε το κέφι.
- Να μάθετε πώς θα αποστασιοποιηθείτε από τα προβλήματα και την καθημερινότητα.
- Να εκπαιδεύσετε το μυαλό μέσω του διαλογισμού.

Σκεπτικό & οφέλη

Η μουσική είναι κάτι που μιλάει άμεσα στην ψυχή μας. Η μουσική μπορεί να μας καθοδηγήσει προς τον ενεργό διαλογισμό.

Μέσω της αποστασιοποίησης από την καθημερινή ρουτίνα της ζωής, οι εκπαιδευόμενοι απενεργοποιούν τις σκέψεις τους για ένα διάστημα προκειμένου να χαλαρώσουν και να φτιάξουν την ψυχή τους.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 45 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 6 και 20 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Προσκαλέστε τους εκπαιδευόμενους να συμμετάσχουν σε ένα ιδιαίτερο μουσικό ταξίδι.
- Καλούνται να βρουν μία άνετη θέση, κατά προτίμηση ξαπλωμένοι. Αυτό δημιουργεί μία θετική ατμόσφαιρα στην ομάδα

εφόσον τοποθετηθούν σε σχήμα αστεριού (το κεφάλι κατευθύνεται προς το κέντρο του αστεριού, τα πόδια προς τα έξω).

Προθέρμανση:

- Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται όλοι να χειροκροτήσουν για ένα λεπτό για να απελευθερώσουν την ένταση της ημέρας και να επικεντρωθούν στη χαρά της συγκεκριμένης στιγμής.
- Ο συντονιστής δρα ως ένας “διευθυντής χορωδίας” εισάγοντας έναν ρυθμό που θα ακολουθήσουν/ αναπαράγουν οι εκπαιδευόμενοι.

Μέρος 1: Με τα φτερά της μουσικής:

- Ο συντονιστής επιλέγει 8 με 10 τραγούδια/μουσική από όλο τον κόσμο, π.χ. ζόρμπα, σάμπα, φλαμένγκο, Κινέζικα τραγούδια με φλάουτο, boogie-woogie, Ουγγρικό τραγούδι, τανγκό, Ινδικά άσματα.
- Οι εκπαιδευόμενοι μπορεί να επιθυμούν να κινούν τα χέρια και τους βραχίονές τους στο ρυθμό της μουσικής.

• Μέρος 2: Μετά το ταξίδι:

- Ο συντονιστής να ακολουθήσει το σενάριο:
 1. “Σε κάθε αναπνοή μέσα και έξω αισθάνονται ένα κιλό ελαφρύτεροι κάθε φορά .”
 2. “Μετά από μία – δύο φορές φανταστείτε ότι ο άνεμος μπορεί να σας μετακινήσει ελαφρά πίσω μπρος .”
 3. “Εμπιστευτείτε τον άνεμο και αφήστε τον να σας πάρει κάθε φορά ένα εκατοστό υψηλότερα από το έδαφος.

Πηγαίνετε όσο ψηλά σας αρέσει.
Νιώστε άνετα σε ό,τι επιλέξετε.”

4. “Αφήστε να επιπλέετε στον ουρανό. Δεν έχετε ένα συγκεκριμένο προορισμό το μόνο που χρειάζεστε είναι λίγος χρόνος για να αισθάνεστε ελεύθεροι από το βάρος της κάθε ημέρας. Έχετε το δικαίωμα να πάρετε αυτή τη στιγμή για τον εαυτό σας. Πάρτε ένα μικρό ‘ταξίδι’ εάν επιθυμείτε.”
 5. “Όταν έχετε αρκετά, σιγά σιγά με την αναπνοή σας σταθερή, πάρτε ένα μέτρο κάθε φορά για να προσγειωθείτε στο κρεβάτι, στον καναπέ και το στρώμα. Νιώστε τα χέρια, τα πόδια, την πλάτη και το κεφάλι σας να προσγειώνετε ομαλά .”
 6. “Πάρτε μερικές ανάσες και ανοίξτε τα μάτια σας. Σιγά σιγά σταθείτε στα πόδια σας αν το θέλετε.”
- Απολογισμός της ομάδας για να μοιραστούν αντιδράσεις, συναισθήματα και εμπειρίες.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ατομική δραστηριότητα.

Υλικά που απαιτούνται:

- Ένα κρεβάτι, ένα χαλί ή στρώμα για το πάτωμα.

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

-

Παραλλαγές:

- Η επίδραση της άσκησης είναι ισχυρότερη εάν ξαπλώσετε. Μπορείτε επίσης να καθίσετε σε μία καρέκλα αλλά τα σήματα του σώματός σας μπορεί να μην σας αφήσουν να νιώσετε την ελαφρότητα όπως εσείς επιθυμείτε.
- Στην περίπτωση μίας μικρότερης ομάδας κάθε εκπαιδευόμενος μπορεί να εισάγει το δικό του ρυθμό παιχνιδιού (που θα επαναλαμβάνεται ύστερα από τους άλλους) πηγαίνοντας από άτομο σε άτομο στον κύκλο/ αστέρι, καθέναν από τους οποίους θα δημιουργεί και θα διδάσκει τους άλλους ένα σωστό ρυθμό παιχνιδιού (ο ρυθμός της ημέρας μου).
- Η σύνοδος μπορεί να κλείσει με το έργο τέχνης (πριν από τη συζήτηση της ομάδας), οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να ενθαρρυνθούν να δείξουν τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους.
- Στο Μέρος 2 οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να ταξιδέψουν σε μέρη που πραγματικά τους αρέσουν ή που θα ήθελαν να είναι.

Βεβαίωση:

- Θετικά συναισθήματα, χρέωση της ενέργειας.
- Χαλάρωση.
- Αίσθημα εσωτερικής ενεργειακής δύναμης ή ζωής.



Ε2.6 | Προθερμάνετε τις αισθήσεις σας, ζεστάνετε το σώμα σας

<p>Πνευματική ικανότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προσοχή (επιλεκτική προσοχή) • Αίσθηση - αντίληψη (διακρίνουσα αντίληψη) 	<p>Αλληλεπίδραση</p>  <p>συνδετική</p>	<p>Διάρκεια</p>  <p>60 λεπτά</p>	<p>Μέγεθος ομάδας</p>  <p>Μεταξύ 1 και 20 ατόμων</p>	<p>Μέθοδος</p>  <p>Ατομική εργασία</p>
--	--	--	--	--

Σκοπός

Πειραματισμός στη φύση

- Να χρησιμοποιήσετε τους πόρους της φύσης για δικό σας όφελος.
- Να βιώσετε μία γαλήνια αίσθηση.

Σκεπτικό & οφέλη

Είναι σημαντικό να μάθετε για τις ανάγκες σας. Δείτε τα στοιχεία της φύσης ως σύμβολα για την ευημερία σας. Θα μπορούσατε να ανακαλύψετε κάτι νέο που θα ήταν χρήσιμο για την καθημερινή ζωή σας.

Αυτή η δραστηριότητα του μυαλού θα εκπαιδεύσει το μυαλό να συνειδητοποιήσει τα οφέλη της φύσης. Στοχεύει στην ενιαία επισήμανση συγκέντρωσης και στην ενιαία επισήμανση ανάλυσης, χωρίς να απαιτείται καμία προσπάθεια από τον εκπαιδευόμενο.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 60 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 1 και 20 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Ηλιόλουστη ημέρα!!! Υπαίθρια άσκηση.
- Επέλεξε ένα καλό εξωτερικό περιβάλλον, μία ζεστή ημέρα ή ντυθείτε αναλόγως.
- Η ομάδα επιλέγει ένα ήσυχο υπαίθριο χώρο όπου αισθάνονται άνετα.
- Απλές στάσεις γιόγκα μπορούν να εκτελεστούν χωρίς να απαιτείται επαγγελματίας εκπαιδευτής της γιόγκα.

- Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να καθίσουν, σχηματίζοντας ένα μεγάλο κύκλο, ή σε ζευγάρια, πλάτη με πλάτη. Καλούνται να περάσουν λίγο χρόνο επικεντρωμένοι στην ζεστασιά του ήλιου που αγγίζει το πρόσωπο και το δέρμα τους (10 λεπτά).
- Οι εκπαιδευόμενοι οδηγούνται μέσω του διαλογισμού. Ακολουθήστε το παρακάτω σενάριο:
 1. “Αντιληφθείτε που νιώθετε την ένταση στο σώμα σας και επικεντρωθείτε σε αυτά τα σημεία. Απλά αφήστε την ένταση να φύγει.”
 2. “Προσπαθήστε να την απελευθερώσετε και επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας μέσω της μύτης. Εάν η ένταση δεν θέλει να φύγει, εκπνεύστε από το στόμα προφέροντας ένα βαθύ ΧΑ. Συνεχίστε να αναπνεύετε μέχρι να διευκολυνθεί η ένταση.”
 3. “Αφήστε τον αέρα να έρθει μέσα και έξω. Δώστε έμφαση στο σώμα σας και αισθανθείτε τη ζεστασιά του ήλιου να αγγίζει ελαφρά το όμορφο πρόσωπό σας. Τι υπέροχο συναίσθημα. Πόσο ευτυχισμένο είναι αυτό. Χαμογελάστε.”
 4. “Νιώστε κάθε κύτταρο να ξυπνάει και να αναζωογονείται έντονα με αυτή τη ζεστασιά. Το φως του ήλιου βοηθά να διώξετε την παλιά ενέργεια, τους παλιούς δεσμούς από το σώμα σας που δεν σας εξυπηρετούν πια. Ο ήλιος σας γεμίζει με νέα, φρέσκια ζωτικότητα.”

5. “Χαλαρώστε και απολαύστε τη ζεστασιά και την ηρεμία γύρω σας. Συνεχίστε να αναπνέετε. Αναπνεύστε τη ζεστασιά και στείλτε τη σε ολόκληρο το σώμα. Κάθε φορά που αναπνέετε, νιώθετε την ευγένεια του ήλιου, τη Φύση και την ανταπόκριση του σώματος σε αυτή την εμπειρία.”

6. “Πάρτε το χρόνο σας και όταν αισθανθείτε ότι έχετε αρκετά, ευχαριστήστε τη Φύση για όλα τα δώρα που σας έστειλε σήμερα και σιγά σιγά ανοίξτε τα μάτια σας. Πάρτε έναν υπνάκο εάν νιώθετε την ανάγκη.”

- Στη συνέχεια ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν τα συναισθήματά τους σε ένα ποίημα.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ατομική δραστηριότητα.

Υλικά που απαιτούνται:

- Μια σύντομη σειρά ασκήσεων γιόγκα (→ Εργαλειοθήκη: Ε2.6 σύντομη και λεπτομερής γκαλερί εικόνων).



- Στρώματα για γιόγκα.
- Ένα μικρό μαξιλάρι εάν είναι απαραίτητο.

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

-

Παραλλαγές:

-

Βεβαίωση:





- Να απολαύσετε μία απλή δραστηριότητα της ζωής στη φύση.
- Αίσθηση ευημερίας.
- Αλλαγή διάθεσης – θετικά συναισθήματα.



Από την Α. Linda Orosz



E2.7 | Η δύναμη των σκέψεών μας

<p>Πνευματική ικανότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γλώσσα (παραγωγή, κατανόηση) • Προσοχή (επιλεκτική προσοχή) • Αίσθηση - αντίληψη 	<p>Αλληλεπίδραση</p>  <p>συνεργατική</p>	<p>Διάρκεια</p>  <p>60 λεπτά</p>	<p>Μέγεθος ομάδας</p>  <p>Μεταξύ 5 και 20 ατόμων</p>	<p>Μέθοδος</p>  <p>Ατομική ή ομαδική εργασία</p>
--	--	--	--	--

Σκοπός

Να αποκτήσουμε συνείδηση για τη δύναμη και τις επιπτώσεις των λέξεων και των σκέψεών μας

- Να αναλύσουμε τη γλώσσα του σώματος αναφορικά με την θετική και αρνητική επικοινωνία.
- Να σκεφτόμαστε θετικά.
- Να γίνουμε περισσότερο συνειδητοποιημένοι για τη δική μας φιλοσοφία ζωής και την αυτό- έκφραση.

Σκεπτικό & οφέλη

Η δραστηριότητα θα βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν καλύτερα τη σημασία της θετικής σκέψης. Για να μετατρέψουν την αρνητική σε θετική σκέψη, θα βιώσουν την επίδραση των αρνητικών σκέψεων/ λέξεων έναντι των θετικών σκέψεων/ λέξεων.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 60 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 5 και 20 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές :

Προθέρμανση (25 λεπτά):

- Ο συντονιστής εισάγει τη συνεδρία με μία ιστορία ή ένα παραμύθι που περιέχει ανατροπές στην ιστορία, κακά πράγματα που μετατρέπονται σε καλά, και το αντίστροφο.

- Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να εντοπίσουν καλά και κακά πράγματα και τη φύση τους στην ιστορία.
- Αρχική συζήτηση για το αν μπορούμε πάντα να είμαστε σίγουροι για τη σημασία των διαφόρων γεγονότων στη ζωή μας και αν θυμόμαστε ένα παράδειγμα από κάτι δυσάρεστο, που αποδείχθηκε ότι ήταν χρήσιμο και θετικό
- Συλλέξτε σκέψεις για τον αυθορμητισμό, την ευελιξία και τις εκπλήξεις.

Μέρος 1: Επιπτώσεις των λέξεων και των σκέψεών μας (15 λεπτά):

- Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να σχηματίσουν ζεύγη ή τριάδες και να δοκιμάσουν την απόκριση του σώματος σε θετικές ή αρνητικές σκέψεις/ βεβαιώσεις: Για ένα λεπτό ο άλλος συμμετέχων θα πει δυσάρεστες λέξεις στο σύντροφό του. (Σημείωση: πριν από την άσκηση ο συντονιστής θα πρέπει να δώσει μία λίστα με αυτές τις λέξεις, προκειμένου να αποφευχθούν οι πολύ αρνητικές.) Ο ακροατής θα πρέπει να σταθεί με τα μάτια κλειστά και να αφήσει το σώμα του να εκφραστεί (δεν πρέπει να κινείται). Το σώμα του ακροατή θα πρέπει να σταθεί σε «καταθλιπτική» θέση, κάμψη προς τα εμπρός, οι ώμοι να έρχονται μπροστά, το κεφάλι προς τα κάτω.
- Μετά από αυτό, ο συνεργάτης (ες) θα πουν θετικά, εγκωμιαστικά λόγια για τον άλλο. Το σώμα του ακροατή θα αλλάξει τη στάση του αμέσως (π.χ. το κεφάλι και το πηγούνι προς τα επάνω, την πλάτη ίσια). Ο ομιλητής θα έχει την ευκαιρία να

παρατηρήσει τις αλλαγές και να συνειδητοποιήσει τα αποτελέσματα των λέξεων στους άλλους και το αποτέλεσμα ή τις σκέψεις τους στο σώμα. Μετά αλλάζουν θέση.

- Ομαδική συζήτηση ή σε ζευγάρια για τις εμπειρίες.

Μέρος 2: Αναπνοές για αντι-στρες (5 λεπτά):

- Εισπνοή από τη μύτη (στο στομάχι) και εκπνοή από τη μύτη. 4 χρόνους (εισπνοή) – 4 κρατώντας την αναπνοή – 6 εκπνοή – 2 με άδεια πνευμόνια. Μπορεί να επαναληφθεί 12 έως 20 φορές.

Μέρος 3: Κλείσιμο (15 λεπτά)

- Γράψτε για μία καθημερινή εμπειρία που σας κάνει ευτυχισμένο. Κάντε το σαν να ήταν τα νέα στην πρώτη σελίδα της ημερήσιας εφημερίδας! Μοιραστείτε το με τους άλλους.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Παράδειγμα (→ Εργαλειοθήκη: E2.7 Κινέζικη ιστορία).
- Ατομική ή ομαδική δραστηριότητα

Υλικά που απαιτούνται:

- Απαλή μουσική.

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

-

Παραλλαγές:

- Προθέρμανση: αντί για μία ιστορία, μία καθημερινή κατάσταση της ζωής μπορεί να διαμορφωθεί με αυτόν τον τρόπο, αναλύοντας πιθανά καλά αποτελέσματα από τα προφανή αρνητικά γεγονότα (μπορεί να είναι μία ομάδα – ομιλία ή ένα δραματικό παιχνίδι).

Βεβαίωση:






- Θετική Σκέψη.
- Έλεγχος των στρεσογόνων παραγόντων.
- Νιώστε τα οφέλη της αυτό - ψυχανάλυσης.



Από τον J. Jesús Delgado Peña



Ε2.8 | Χορός χαλάρωσης

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none"> • Γλώσσα (παραγωγή, κατανάλωση) • Αίσθηση - αντίληψη (διακρίνουσα αντίληψη, ικανότητα οπτικής αντίληψης του χώρου) 	Αλληλεπίδραση  συνεργατική	Διάρκεια  30 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  Μεταξύ 6 και 18 ατόμων	Μέθοδος   Ατομική ή ομαδική εργασία
--	--	--	--	--

Σκοπός

Κίνηση και χορός

- Να επικεντρωθείτε στο πώς αισθάνεται το σώμα σας.
- Να βρείτε τρόπους να χαλαρώσετε την ένταση του σώματος.

Σκεπτικό & οφέλη

Αυτή η άσκηση είναι χαλαρωτική και εκπαιδεύει το άτομο να εξερευνήσει το σώμα του, βρίσκοντας τα σημεία έντασης και την εξεύρεση τρόπων για να χαλαρώσει.

Όταν χρησιμοποιείται σε μία ομάδα μπορεί επίσης, να χρησιμοποιηθεί ως εκπαίδευση του εγκεφάλου.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 30 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 6 και 18 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

Επίπεδο 1:

- Οι εκπαιδευόμενοι χρειάζεται να σχηματίσουν τριάδες. Ένα άτομο θα είναι στο κέντρο, οι άλλοι δύο θα κινήσουν τα χέρια τους απαλά, δημιουργώντας ένα χορό των όπλων. Η άσκηση προσφέρει ένα εξαιρετικά χαλαρωτικό αποτέλεσμα. Το άτομο που “χορεύει” καλείται να επικεντρωθεί στα χέρια.

Επίπεδο 2:

- Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να σχηματίσουν ζευγάρια και καλούνται να κάνουν τα εξής:
 1. “Να σταθούν ή να καθίσουν με τα πόδια τοποθετημένα στο δάπεδο.”
 2. “Να κλείσουν τα μάτια και να αρχίσουν να εξερευνούν το σώμα τους από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα, όπως ένας σαρωτής.”
 3. Ρωτάν το σύντροφό τους τα εξής: “Ποιο μέρος του σώματός σας αισθάνεστε τεταμένο; Τι θα πρέπει να κάνετε για να αισθανθείτε χαλαροί; Εάν δίνατε φωνή στο σώμα σας, τι θα σας έλεγε;”
- Θα πρέπει να αφήσετε το σώμα σας να αποφασίσει τι είδους κίνηση θα ήταν χρήσιμο για να διευκολύνει αυτή την ένταση, μετά κάντε αυτή την κίνηση με τα μάτια κλειστά.
- Μετακινηθείτε στο επόμενο σημείο της έντασης και επαναλάβετε τη διαδικασία.
- Στο τέλος της διαδικασίας βιαστικής εξέτασης, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να θυμηθούν όλες τις κινήσεις και να δημιουργήσουν έναν “χορό αντι-έντασης”.
- Όταν βρίσκονται στην ομάδα, ο ένας εκπαιδευόμενος μετά τον άλλο λέει ποιο μέρος του σώματός του αισθάνεται τεταμένο, τι σημαίνει αυτό και στη συνέχεια δείχνει την άσκηση στην υπόλοιπη ομάδα. Όλοι οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει στη συνέχεια να αντιγράψουν την κίνηση.

- Στο τέλος της άσκησης, ένας εκπαιδευόμενος αρχίζει με μία κίνηση που έχει δείξει προηγουμένως στην ομάδα (όχι τη δικιά του), ο επόμενος κάνει άλλη κίνηση και ούτω καθεξής. Καμία επανάληψη δεν επιτρέπεται έως ότου δείξουν όλες τις κινήσεις της ομάδας. Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί ένας “ομαδικός χορός αντι-έντασης”.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ατομική ή ομαδική εργασία.

Υλικά που απαιτούνται:

- Άνετες καρέκλες.

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

-

Παραλλαγές:

-

Βεβαίωση:

- Ευχάριστη αίσθηση στο σώμα.
- Χαλάρωση – χωρίς εντάσεις στο σώμα.



Από τον J. Jesús Delgado Peña



3.3 Ενότητα 3: Κοινωνικά δίκτυα και πνευματική ευεξία

3.3.1 Εισαγωγή

Οι άνθρωποι με συχνές κοινωνικές επαφές, για παράδειγμα στην οικογένεια, στην εργασία ή την κοινωνία, δείχνουν λιγότερη γνωστική εξασθένηση σε σύγκριση με το μοναχικό ή απομονωμένο άτομο. Το να έχουμε επαφή έχει μεγάλη σημασία σε όλη τη διάρκεια της ζωής αλλά είναι υψίστης σημασίας σε ανθρώπους μέσης και μεγαλύτερης ηλικίας (4). Αλλά για τους ηλικιωμένους είναι συχνά ένα πολύ δύσκολο έργο να παραμένουν κοινωνικά ενεργοί, να διατηρούν ή και να σχηματίζουν νέα κοινωνικά δίκτυα.

Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η έρευνα καταδεικνύει ότι η κοινωνικοποίηση συσχετίζεται όχι μόνο με τη σωματική, αλλά επίσης με την ψυχολογική και γνωστική ευεξία ακόμη και με την μακροζωία. Η κοινωνική αλληλεπίδραση είναι ουσιαστικό μέρος του εγκεφάλου – υγιεινού τρόπου ζωής αλλά μπορεί επίσης να ενισχύσει το αποθεματικό του εγκεφάλου, διότι οι κοινωνικές διασυνδέσεις *“επηρεάζουν όχι μόνο την ευτυχία μας στην καθημερινή ζωή αλλά τους τρόπους με τους οποίους ο εγκέφαλός μας επεξεργάζεται τις πληροφορίες, τα επίπεδα των ορμονών που κυκλοφορούν στο σώμα μας και την φυσιολογική μας αντίδραση στο στρες”* (21). Επιπλέον, οι άνθρωποι που είναι κοινωνικά ενεργοί και υποστηρίζονται συναισθηματικά μπορούν να ζήσουν περισσότερο από ότι εκείνοι που είναι απομονωμένοι: τα ενεργά κοινωνικά δίκτυα παρέχουν ένα προστατευτικό παράγοντα για τη γνωστική λειτουργία.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗΣ

Αντίθετα, η κοινωνική αποσύνδεση είναι ένας πιθανός παράγοντας κινδύνου για γνωστική δυσλειτουργία, συμπτώματα κατάθλιψης και άνοιας σε ηλικιωμένα άτομα (π.χ. νόσος του Alzheimer’s). Αιτίες και θέματα κοινωνικής απομόνωσης εμφανίζονται σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας (π.χ. άνω των 50 ετών) λόγω ενός σύνθετου συνόλου περιστάσεων και παραγόντων που υπάρχουν σε ατομικό, κοινωνικό δίκτυο, στην κοινωνία και σε επίπεδο κοινωνίας. Οι κύριοι παράγοντες που οδηγούν στην απομόνωση μπορεί να είναι ψυχολογικοί (να έχει κανείς ψυχολογικές ή γνωστικές αδυναμίες), σωματικοί (διαταραχές κίνησης ή αισθήσεων) ή κοινωνικοί (χαμηλή κοινωνικο-οικονομική κατάσταση, να ζουν μόνοι τους ή σε μικρή κοινωνική ομάδα με ανεπαρκή υποστήριξη).

Η απομόνωση μπορεί επίσης να προκληθεί από την αλλαγή γεγονότων στη ζωή, συμπεριλαμβανομένης της αλλαγής ή της απώλειας (π.χ. κοινωνικό δίκτυο, κοινωνικός ρόλος, σωματική υγεία, ψυχική υγεία, πόροι). Μερικές επιδράσεις περιλαμβάνουν:

- Έχοντας λιγότερη αίσθηση του σκοπού: Έχοντας καθημερινές δραστηριότητες (π.χ. μία εργασία) δίνει στους ανθρώπους την αίσθηση του σκοπού στην ημέρα τους και, τουλάχιστον,

μία ρουτίνα. Η απουσία της μερικές φορές δημιουργεί ένα κενό, το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε ένα αίσθημα χαμηλής αυτοεκτίμησης ή κατάθλιψης.

- Απώλεια της κοινωνικής αλληλεπίδρασης: Έχοντας τακτική κοινωνική συναναστροφή με άλλους ανθρώπους, συναδέλφους, το ευρύ κοινό, ή ακόμα και κατά τη διαδρομή από και προς την εργασία. Μερικοί χάνουν αυτά τα κοινωνικά δίκτυα.
- Αλλαγή γεγονότων στη ζωή: Έχει μία σημαντική επίδραση η μείωση της καθημερινής κοινωνικής αλληλεπίδρασης ή του σκοπού και η απώλεια των κοινωνικών σχέσεων. Για παράδειγμα, η συνταξιοδότηση περιορίζει την επιλογή, λόγω της μείωσης του εισοδήματός τους και οδηγεί σε απώλεια της εμπιστοσύνης. Πρέπει να προσαρμοζόμαστε στις περισσότερες αλλαγές της ζωής και μεταβάσεις αλλά λύνονται καλύτερα από τις γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας από ότι οι άντρες μεγαλύτερης ηλικίας.

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑΣ;

Η αλληλεπίδραση με άλλους παρέχει ένα ερέθισμα, ενώ αναπτύσσονται επικοινωνιακές σχέσεις με ομοϊδέατες ανθρώπους. Αυτές είναι σημαντικές εμπειρίες με βαθιά την αίσθηση του επιτεύγματος. Η δραστηριότητα με άλλους σε καθημερινή ή εβδομαδιαία βάση ενισχύει την αίσθηση της ταυτότητας και του σκοπού, σε μία ζωή όπου οι άνθρωποι μπορεί να βιώσουν την απώλεια τη σταδιοδρομία ή/ και της οικογένειας που έχει “πετάξει από τη φωλιά”.

Η επαφή με άλλους ανθρώπους είναι ζωτικής σημασίας για την πνευματική ικανότητα, επειδή βοηθά τους ανθρώπους να έρθουν σε επαφή με τον αληθινό εαυτό τους, έτσι ώστε σε μία “ασφαλή” ομάδα να ρίξουν τα εμπόδιά τους και να αποκτήσουν περισσότερη αυτοπεποίθηση. Επιπρόσθετα, τους δίνει πίσω μία κοινωνική κατάσταση, συναισθηματική και πνευματική ικανοποίηση, αυτοεκτίμηση, αυτό-αποτελεσματικότητα και ικανοποίηση από τη ζωή. Ύστερα από μία αρχική συνάντηση των ηλικιωμένων, ακόμα συνεχίζουν να συναντιούνται. Τέλος, παρέχει έναν σκοπό στη ζωή.

Ως εκ τούτου, απαιτούνται ιδέες για το πώς θα συνδέσουμε τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας με ένα περιβάλλον. Η κοινωνικοποίηση και οι συναφείς δραστηριότητες πρέπει να προωθηθούν με βάση την ανταλλαγή ενδιαφερόντων, δεξιοτήτων, ικανοτήτων και ευκαιριών μάθησης των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας. Η κοινή εμπειρία από μία ομάδα παρέχει ένα στόχο για τη συνομιλία. Οι ανοιχτόμυαλοι άνθρωποι στηρίζουν ο ένας τον άλλο, δέχονται θετικά σχόλια από τους άλλους, διοχετεύουν τα συναισθήματα για την πνευματική δύναμη που είναι απελευθερωτική, και μπορεί στη συνέχεια να εφαρμοστεί σε άλλους τομείς της ζωής. Η αλληλεπίδραση με άλλους βοηθά επίσης τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας να αναλάβουν ένα πιο ενεργό ρόλο στις κοινότητές τους, διευρύνοντας τα κοινωνικά τους δίκτυα, και συχνά επεκτείνονται πέρα από τις συναντήσεις της ομάδας.






3.3.2 Δραστηριότητες και ασκήσεις

Αριθμός	Όνομα
E3.1	Τι μπορείτε να βάλετε στην κατσαρόλα;
E3.2	Βρίσκοντας κοινό έδαφος
E3.3	Αφηγηματικός καφές
E3.4	Απεικονίζοντας τις λέξεις
E3.5	Ανταλλάσσοντας αισθήσεις
E3.6	Τι, γιατί, πώς
E3.7	Υπερασπίζοντας το έδαφός σας
E3.8	Πάρτε το μεγάλο κίτρινο ταξί



Ε3.1 | Τι μπορείτε να βάλετε στην κατσαρόλα;

<p>Πνευματική ικανότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γλώσσα (παραγωγή, κατανόηση) 	<p>Αλληλεπίδραση</p>  <p>συνεργατική</p>	<p>Διάρκεια</p>  <p>60 λεπτά</p>	<p>Μέγεθος ομάδας</p>  <p>Μεταξύ 8 και 24 ατόμων</p>	<p>Μέθοδος</p>  <p>Ομαδική εργασία</p>
--	--	--	--	--

Σκοπός

Βρίσκοντας τις δυνάμεις μας και ανακαλύπτοντας τι μπορούμε να κάνουμε μαζί

- Να ανακαλύψετε τρέχουσες και δυνητικές δεξιότητες εντός της ομάδας σχετικές με τις δραστηριότητες, π.χ. οργάνωση, προγραμματισμός, δικτύωση, ικανότητα εναλλαγής και προώθηση, συναναστροφή με άλλους και διάδοση ενός μηνύματος.
- Να ενθαρρύνει και να ενισχύσει δεξιότητες ακρόασης και ανάκλασης.
- Να υποστηρίξει και να αξιολογήσει τις ικανότητες των άλλων εντός της ομάδας.
- Να ενισχύσει την εμπιστοσύνη και να αποτιμηθεί ως ένας πόρος για τους άλλους ανθρώπους.

Σκεπτικό & οφέλη

Το κύριο όφελος είναι να βοηθήσει άτομα μεγαλύτερης ηλικίας να διατηρήσουν ενεργό μυαλό, ώστε να συζητούν θέματα με τους άλλους, να ακούνε ενεργά και να αξιολογούν όλες τις απόψεις και τα θέματα με πάθος ή ενδιαφέρον.

Η άσκηση αιχμαλωτίζει και εκμεταλλεύεται το ποιες δεξιότητες έχουν οι εκπαιδευόμενοι. Επιβεβαιώνει το δυναμικό των εκπαιδευομένων να φέρουν δυνάμεις για να εργάζονται δυναμικά, αντλώντας από μία δεξαμενή δεξιοτήτων και ταλέντων και εντοπίζοντας τις περιοχές στις οποίες πρέπει να εργαστούν.

Η άσκηση καθισχάζει τους εκπαιδευόμενους για τις υφιστάμενες δεξιότητες, που θα τους επιτρέψουν να αντιμετωπίσουν δραστηριότητες τις οποίες θεωρούσαν πέραν του πεδίου εφαρμογής ή ικανοτήτων τους, τους επιτρέπει να μοιράζονται τις δυνάμεις και να αποκτήσουν περισσότερη εμπιστοσύνη από τη συμμετοχή σε κοινές δραστηριότητες.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 60 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 8 και 24 ατόμων σε ομάδες των 4.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Δουλέψτε σε ομάδες των 4 για να ολοκληρώσετε το “Γνωρίστε την δραστηριότητα της Δύναμής σας”.
- Μοιραστείτε τα παραπάνω, αντλώντας από “πραγματικά” παραδείγματα.
- Κάθε εκπαιδευόμενος να εντοπίσει δύο προσωπικές δυνάμεις και δεξιότητες που επιθυμεί να αναπτύξει.
- Παρατηρήστε και σημειώστε τα βασικά σημεία σχετικά με τα παραπάνω και αντλώντας από αυτά τα παραδείγματα, κάντε περαιτέρω (ενδιαφέρουσες) ερωτήσεις.
- Πλήρης συνάντηση για να εντοπίσετε τις δεξιότητες που πρέπει να ανταλλάξουν, τυχόν περαιτέρω υποστήριξη που απαιτείται, και τρόπους για να συνεχίσετε να εργάζεστε από κοινού.

- Με επικεφαλή τον συντονιστή, κάθε ομάδα στη συνέχεια συζητά, τις προκλήσεις και τις ανακλάσεις πάνω σε πραγματικά και σχετικά θέματα.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Εργασία σε μικρές ομάδες.

Υλικά που απαιτούνται:

- Διαγνωστική δραστηριότητα “Γνωρίστε τις δικές σας δυνάμεις” (→ Εργαλειοθήκη: E3.1 Φύλλο δεξιοτήτων).
- Συμβουλές και καθοδήγηση για την ανάπτυξη ιδιαίτερων ικανοτήτων.

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Δεν έχουν όλοι την ίδια εμπειρία για να αξιολογούν προηγούμενες γνώσεις και δεξιότητες. Είναι συχνά η περίπτωση όπου θίγονται σοβαρά ζητήματα, όπως το αίσθημα της αποτυχίας και η ανεπάρκεια.

Θα πρέπει να αξιολογηθούν όλες οι δεξιότητες που προσδιορίζονται από τα μέλη

της ομάδας. Να γνωρίζετε ότι υπάρχει ένα χαμηλότερο επίπεδο εμπιστοσύνης μεταξύ των ηλικιωμένων. Καθώς η εστίαση αφορά τη συζήτηση και τη διαμόρφωση γνώμης, τονίστε τη σημασία της εκτίμησης των απόψεων των άλλων και της αμοιβαίας υποστήριξης.

Παραλλαγές:

- Να είναι οι μαθητές όρθιοι, αλλά μπορεί να ακολουθήσει την άσκηση Βρίσκοντας κοινό έδαφος (E3.2).

Βεβαίωση:

- Αναγνώριση της αξίας των ανεκμετάλλεωτων δεξιοτήτων για την αυτοεκτίμηση και την ταυτότητα κάποιου.
- Κατανόηση ότι οι προηγούμενες αποκτηθείσες δεξιότητες μπορεί να έχουν μία ευρύτερη εφαρμογή.
- Αναγνώριση της αξίας των εναλλάξιμων δεξιοτήτων της αλληλεπίδρασης με άλλους και της αμοιβαίας υποστήριξης.

Περαιτέρω αναγνώσεις (3; 24; 34; 47)



E3.2 | Βρίσκοντας κοινό έδαφος

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none"> • Γλώσσα (παραγωγή, κατανόηση) • Εκτελεστικές λειτουργίες (κατηγοριοποίηση) • Λογική (λογική σκέψη) 	Αλληλεπίδραση  συνεργατική	Διάρκεια  60 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  Μεταξύ 8 και 18 ατόμων	Μέθοδος   Ομαδική εργασία και κατά ζεύγη
--	--	--	--	---

Σκοπός

Εξερευνώντας και μοιράζοντας κοινά συμφέροντα

- Να εστιάσει στο πώς ένα ενδιαφέρον μπορεί να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση και να αναπτύξει τη πνευματική ικανότητα μέσω της γλώσσας και των δεξιοτήτων συλλογισμού
- Να προσδιορίσει τα ενδιαφέροντα των εκπαιδευομένων π.χ. διαβάζοντας μυθιστορήματα, υποστηρίζοντας μία ποδοσφαιρική ομάδα, φωτογραφία, μαγείρεμα, κηπουρική, τραγούδι ή μουσική, τέχνη, άγρια ζωή, τοπική ιστορία.
- Να αναπτύξει και να συμφωνήσει σε ιδέες και να επινοήσει ένα "οδικό χάρτη" για μελλοντική δραστηριότητα.
- Να βρει ευκαιρίες για να αξιοποιήσει τις δεξιότητες που έχουν εντοπιστεί, π.χ. οργάνωση, προγραμματισμός, δικτύωση, ικανότητα εναλλαγής και προώθηση.

Σκεπτικό & οφέλη

Το να μοιράζεστε κοινά ενδιαφέροντα δίνει στους ανθρώπους την ευκαιρία να πουν στους άλλους για κάτι που εκτιμούν. Η συμμετοχή σε κοινές δραστηριότητες με ομοϊδεάτες ανθρώπους χτίζει την εμπιστοσύνη, την καλύτερη κατανόηση και την ανοχή.

Την ίδια στιγμή, η αλληλεπίδραση με άλλους αποτελεί διασκέδαση, αναπτύσσει θετικές

σχέσεις και αυξάνει την εμπιστοσύνη και η ανταλλαγή επιτρέπει στα μέλη της ομάδας να επιτύχουν περισσότερα απ' ό,τι θα μπορούσαν να επιτύχουν μεμονωμένα.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 60 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 6 και 18 ατόμων σε ομάδες των 3.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Ζητήστε από τον εκπαιδευόμενο να σχεδιάσει ένα σχήμα ασπίδας σε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί και στη συνέχεια να το διαιρέσει σε τέσσερα τεταρτημόρια.
- Επάνω αριστερά θα πρέπει να γράψουν το όνομά τους, επάνω αριστερά μία λέξη ή φράση που περιγράφει την προσωπικότητά τους, στη συνέχεια, στο κάτω μέρος στα δύο τεταρτημόρια θα πρέπει να δηλώσουν τα προσωπικά τους συμφέροντα.
- Καθένας θα πρέπει να δείξει την ασπίδα του στην ομάδα. Στη συνέχεια, αφού το έχουν κάνει όλοι, να κάνουν μία άσκηση, ζητώντας τυχαία από τους ανθρώπους να συνδέσουν ένα όνομα με την προσωπικότητα και τα ενδιαφέροντα.
- Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει στη συνέχεια να επιλέξουν να κάνουν ζευγάρια με κάποιον με κοινά ενδιαφέροντα. Εργασία σε ζευγάρια.
- Κάθε άτομο ακολουθεί τη σειρά του για:

- Να εξηγήσει τα προσωπικά τους συμφέροντα και γιατί αξιολογείται από αυτούς,
 - Καθένας να δείξει πώς μπορούν να συνδεθούν τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα,
 - Να δώσει πρακτικές συμβουλές ο ένας στον άλλο για το πώς θα αναπτύξει διαφορετικά ενδιαφέροντα, π.χ. ένα τοπικό βιβλίο ή μία ομάδα ζωγραφικής, τα μέλη μίας λέσχης, διαδικτυακά μαθήματα ή κοινότητες μάθησης.
 - Εισάγετε πρόσθετα υλικά: π.χ. μία ζωγραφιά, ένα έργο τέχνης, συλλεκτικά αντικείμενα όπως απαιτείται για να τονώσει περισσότερο τη συζήτηση και τις δραστηριότητες των εκπαιδευομένων.
 - Ενθαρρύνετε τον προβληματισμό των κοινών ενδιαφερόντων των εκπαιδευομένων και να είστε ανοικτός στο να ακούσετε όλες τις συνεισφορές, καθώς οι άνθρωποι μπορεί να εκφράσουν τις ιδέες τους με διαφορετικό τρόπο.
 - Ανταλλάξτε την επαφή και ακολουθήστε τα στοιχεία, εάν αυτό είναι επιθυμητό.
- Εκπαιδευτική μέθοδος:**
- Εργασία σε дуάδες και μικρές ομάδες, με τις ενδιαφερόμενες ομάδες.

Υλικά που απαιτούνται:

-

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Λίγες. Αυτή είναι μία θετική συνάντηση καθώς οι εκπαιδευόμενοι ανταλλάσσουν ιδέες σε θέματα που έχουν αξία και για τα οποία έχουν ενδιαφέρον.

Παραλλαγές:

- Μπορεί να ακολουθήσει την άσκηση Τι μπορείτε να βάλετε στην κατσαρόλα (M3.1) και να προηγηθεί του Αφηγηματικού καφέ (M3.3).

Βεβαίωση:

- Υποστήριξη της αξίας των ενδιαφερόντων των εκπαιδευομένων, αναγνωρίζοντας τη σημασία της αυτοεκτίμησης και προσωπικής ταυτότητας του καθενός.
- Αναγνώριση ότι το να έχετε ένα ιδιαίτερο ενδιαφέρον είναι μία καλή βάση για την κοινωνική και κοινή αλληλεπίδραση.
- Η συμμετοχή αυξάνει τις δυνατότητες των εκπαιδευομένων, διευρύνει τους ορίζοντες και το μυαλό.

Περαιτέρω αναγνώσεις (42; 75; 107; 110)



E3.3 | Αφηγηματικός καφές

<p>Πνευματική ικανότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μνήμη (βραχυχρόνια & μακροχρόνια μνήμη) • Γλώσσα (παραγωγή, κατανόηση) 	<p>Αλληλεπίδραση</p>  <p>συνεργατική</p>	<p>Διάρκεια</p>  <p>60 λεπτά</p>	<p>Μέγεθος ομάδας</p>  <p>Μεταξύ 5 και 10 ατόμων</p>	<p>Μέθοδος</p>   <p>Ομαδική εργασία και σε ζευγάρια</p>
--	--	--	--	--

Σκοπός

Λέγοντας τη δική μου ιστορία

- Να περάσετε μέσα από εμπειρίες μέσα από την αφήγηση της ιστορίας της ζωής ενός ατόμου.
- Να κερδίσετε την εκτίμηση και την αναγνώριση από την ομάδα.
- Να ενισχύσετε την επεισοδιακή μνήμη, την αυτοπεποίθηση και την επίλυση προβλημάτων .

Σκεπτικό & οφέλη

Όταν μεταφέρει τις μνήμες για γεγονότα της ζωής μέσα από την αφήγηση της ιστορίας, ο εκπαιδευόμενος θα μάθει για τις δικές του δυνάμεις, εστιάζοντας στις θετικές πτυχές. Αυτές, στη συνέχεια, συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των άλλων προκλήσεων της ζωής και διευκολύνουν τις στρατηγικές για την αντιμετώπιση των απαιτήσεων της διαδικασίας γήρανσης.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 60 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 5 και 10 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Μία ανοικτή και οικεία αλληλεπίδραση μέσα στην ομάδα είναι η βάση για έναν κοινό προβληματισμό για την ιστορία του καθενός και την αμοιβαία ανταλλαγή μνήμης και γεγονότων του παρελθόντος.

- Καθοδηγούμενη χαλάρωση ώστε να δημιουργήσει κοινή επικοινωνιακή ατμόσφαιρα.
- Εισάγετε την άσκηση. Τι είναι ο αφηγηματικός καφές – σύντομη εισαγωγή, σε τι θα εστιάσετε ακολουθούμενη από μία σύντομη πρόταση κάθε εκπαιδευόμενου: “Τι είδους συναίσθημα συνδέω με αυτή την ιστορία;”
- Χρησιμοποιείτε υλικά για κίνητρο όπως διάφορες φωτογραφίες/ εικόνες, άρθρα από εφημερίδες ή περιοδικά ή τραγούδια για μία συγκεκριμένη χρονική στιγμή στη ζωή σας. Παραδείγματα θα μπορούσαν να είναι “σχολείο και εκπαίδευση”, “το να ερωτευτείτε για πρώτη φορά”, “μία Κυριακή τη δεκαετία του 1970”. Ένα πραγματικό γεγονός ως ένα καταλυτικό σημείο για την αφήγηση του καθενός ξεχωριστά.
- Εισάγετε πρόσθετα υλικά όπως απαιτείται για να τονώσετε την συζήτηση και τις δραστηριότητες των εκπαιδευομένων περαιτέρω.
- Συντονισμός της συζήτησης από περαιτέρω (ενθαρρυντικές) ερωτήσεις.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Εργασία σε дуάδες και μικρές ομάδες, προερχόμενες από μεγαλύτερες ομάδες διδασκαλίας.

Υλικά που απαιτούνται:

- Υλικά που δίνουν ερεθίσματα, π.χ. φωτογραφίες, άρθρα.

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Συμφωνείτε σε κοινούς κανόνες για την επικοινωνία (π.χ. ακούστε τον άλλο, η γνώμη καθενός έχει βαρύτητα, εμπιστευτικότητα και σεβασμό) και η απεικόνισή τους (π.χ. σε ένα πίνακα παρουσιάσεων) βοηθά στο να διαμορφώσετε ένα πλαίσιο αλληλεπίδρασης και να θέσετε τα όρια.

Παρόλο που οι συντονιστές δεν επιδιώκουν να επικεντρωθούν σε δύσκολα γεγονότα της ζωής, είναι πολύ συχνή η περίπτωση να θίγονται πολύ ευαίσθητα θέματα όπως οι εμπειρίες κατά τη διάρκεια του πολέμου, οι κρίσεις της ζωής όπως το διαζύγιο ή ο θάνατος ενός στενού συγγενή ή συνεργάτη.

Παραλλαγές:

- Μερικές φορές, μία επαναλαμβανόμενη εφαρμογή της ίδιας ομάδας είναι απαραίτητη. Στη συνέχεια, διάφορες εναλλακτικές μέθοδοι μπορούν να εφαρμοστούν όπως η αμοιβαία συνέντευξη, ο σχεδιασμό αφίσας μαζί, η αφήγηση μίας ιστορίας με βάση αντικείμενα που θυμίζουν άλλες εποχές και η χρήση της μνήμης (κουτί μνήμης).

- Εάν μία επιτυχής αρχική ομάδα θα μπορούσε να αποτελέσει αυτοκατευθυνόμενες ομάδες ειδικών ενδιαφερόντων.
- Ορίστε ένα χρονικό όριο για κάθε ιστορία των 10 λεπτών ανά άτομο.

Βεβαίωση:

- Διέγερση μέσω της ευκαιρίας για ανασκόπηση της ίδιας της ζωής μας.
- Το να μοιράζεστε με άλλους συμβάλλει στην αποδοχή ή/ και τη συμφιλίωση με δύσκολες μνήμες και εμπειρίες.
- Εξασφάλιση ότι οι άλλοι είχαν επίσης να αντιμετωπίσουν δύσκολες εμπειρίες.
- Θετική διαβεβαίωση από μία ομάδα που εμπνέει εμπιστοσύνη.





Περαιτέρω αναγνώσεις (7; 54; 56; 59; 82; 85)



Από την Kathrin Hofer



E3.4 | Απεικονίζοντας τις λέξεις

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none"> • Γλώσσα (παραγωγή, κατανόηση) • Εκτελεστικές λειτουργίες (κατηγοριοποίηση) • Αίσθηση - αντίληψη (διακρίνουσα αντίληψη) 	Αλληλεπίδραση  συνεργατική	Διάρκεια  120 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  Μεταξύ 4 και 22 ατόμων	Μέθοδος  Ομαδική εργασία
---	--	---	--	--

Σκοπός

Δημιουργώντας ισχυρά λόγια από εντυπωσιακές εικόνες

- Να ενθαρρύνει και να ενισχύσει την οπτική συναίσθηση, την αντίληψη και τις δεξιότητες του γραπτού λόγου.
- Να ενθαρρύνει μία δημιουργική απάντηση σε ισχυρές λέξεις χρησιμοποιώντας διακριτικές και αποτελεσματικές λέξεις.
- Να μοιραστείτε τη διαδικασία με τους άλλους σε μία μικρή ομάδα, για να ενισχύσετε την εμπιστοσύνη και να αξιολογηθεί ως ένας πόρος για τους άλλους ανθρώπους.

Σκεπτικό & οφέλη

Καθώς οι άνθρωποι αντιδρούν διαφορετικά σε ισχυρές εικόνες, αυτή η δραστηριότητα επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να μοιραστούν και να συζητήσουν πάνω σε διαφορετικές απαντήσεις με ομοϊδέατες ανθρώπους.

Οι εκπαιδευόμενοι, στη συνέχεια, καλούνται να χρησιμοποιήσουν αυτή τη δημιουργική γλώσσα για να περιγράψουν τις απαντήσεις τους σε αυτές τις ισχυρές εικόνες με τη μορφή ενός ποιήματος Haiku.

Αυτή η άσκηση θα βοηθήσει στο να αναπτυχθεί η πνευματική διαύγεια, η δημιουργικότητα, η οπτική συναίσθηση, και οι δεξιότητες του γραπτού λόγου. Σχόλια και

θετικές διαβεβαιώσεις μέσα στην ομάδα θα υποστηρίξουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση των εκπαιδευομένων.

Μεθοδολογία

Διάρκεια : 120 λεπτά.

Μέγεθος : Μεταξύ 4 και 20 ατόμων σε ομάδες εργασίας των 4.

Οδηγίες για τους συντονιστές

- Προετοιμάστε ένα χαρτοφυλάκιο από ισχυρές εικόνες (→ Εργαλειοθήκη: E3.4 Ισχυρές εικόνες). Αυτές μπορεί να προέρχονται από πηγές στο διαδίκτυο, θα πρέπει να είναι πηγή έμπνευσης και πολύχρωμες και να προκαλέσουν δημιουργικές απαντήσεις.
- Παρουσιάστε τις εικόνες στους εκπαιδευόμενους.
- Δώστε παραδείγματα από διακριτικά και αποτελεσματικά λόγια στους εκπαιδευόμενους. Αυτά είναι πολύχρωμα και άκρως περιγραφικά επίθετα. Παραδείγματα περιλαμβάνουν κολοσσιαίο, πανύψηλο, εκθαμβωτικό, συγκλονιστικό, που κόβει την ανάσα, φανταστικό, εξαιρετικό και γοητευτικό.
- Ψάξτε για μία δημιουργική απάντηση στις εικόνες με τη χρήση αυτών των λέξεων, οι οποίες στη συνέχεια μοιράζονται, συζητούνται και συγκρίνονται.
- Δώστε μία σύντομη εισαγωγή στο ποίημα Haiku – ένα σύντομο ποίημα που χρησιμοποιεί αισθητήριες λέξεις για να συλλάβει ένα αίσθημα ή μία εικόνα,

συχνά εμπνευσμένη από ένα στοιχείο της φύσης, μία στιγμή ομορφιάς ή μία εμπειρία. Η βασική μορφή είναι 3 γραμμές, 5, 7 και 5 συλλαβών αντίστοιχα.

- Ζητήστε από κάθε ομάδα εργασίας να επιλέξει από πέντε ακόμη πιο δυναμικές εικόνες.
- Κάθε ομάδα να αναπτύξει μία σειρά από ξεχωριστές λέξεις και στη συνέχεια να τις χρησιμοποιήσει για να δημιουργήσει ένα ή περισσότερα ποιήματα Haiku.
- Κάθε ομάδα τότε θα επανεξετάσει και θα βελτιώσει τα ποιήματα πριν από την παρουσίασή τους σε όλους τους παρόντες, καλώντας όλους τους παρόντες να τα σχολιάσουν και να τα αναθεωρήσουν.

Εκπαιδευτική μέθοδος

- Είσοδος του δασκάλου σε μεγαλύτερη ομάδα
- Εργασίες σε ομάδες των 4.
- Πλήρης.

Υλικά που απαιτούνται

- Πρέπει να παρέχονται δείγματα από ισχυρές εικόνες, παραδείγματα λέξεων και ποιήματα Haiku.
- Χαρτοφυλάκιο των 5 ή 6 εικόνων για να χρησιμοποιήσουν στην άσκηση. Προβολείς. Πίνακες παρουσιάσεων.

Πιθανές ανησυχίες

Διαφορετικά επίπεδα ικανότητας των εκπαιδευομένων, αλλά η επαναλαμβανόμενη εμπιστοσύνη της πρακτικής θα αποκτηθεί από την υποστήριξη των άλλων μελών της ομάδας.

Παραλλαγές

- Ένα tweet μέσα από το Twitter, ένα μήνυμα κειμένου, με μέγιστο 140 χαρακτήρες.
- Ένα Minicast, περίπου 90 δευτερόλεπτα ήχου (μουσικής ή ομιλίας) με ανώτατο όριο 15 εικόνες.
- Να γράψετε ένα ποίημα σε μορφή κειμένου SMS με ανώτατο όριο 140 χαρακτήρες.

Βεβαίωση:

- Μία θετική εμπειρία της συνεργατικής μάθησης και της αμοιβαίας υποστήριξης .
- Η επιτυχής ολοκλήρωση μίας δημιουργικής και πρακτικής σχετικά εργασίας.
- Βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της εμπιστοσύνης μέσω της απόκτησης μίας δεξιότητας ή βελτιωμένων υφιστάμενων δεξιοτήτων (οπτική αντίληψη, ικανότητα ανάγνωσης και γραφής, δημιουργική γραφή).

Περαιτέρω αναγνώσεις (33; 49; 105)

Συστάσεις



E3.5 | Ανταλλάσσοντας αισθήσεις

<p>Πνευματική ικανότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μνήμη (μακροπρόθεσμη μνήμη) • Αίσθηση - αντίληψη (διακρίνουσα αντίληψη) 	<p>Αλληλεπίδραση</p>  <p>συνεργατική</p>	<p>Διάρκεια</p>  <p>90 λεπτά</p>	<p>Μέγεθος ομάδας</p>  <p>μεταξύ 5 και 25 ατόμων</p>	<p>Μέθοδος</p>  <p>Ομαδική εργασία</p>
---	--	--	--	--

Σκοπός

Βιώνοντας & ανταλλάσσοντας αισθητικές απαντήσεις

- Να δείτε έργα ζωγραφικής, να ακούσετε μουσική, να διαβάσετε πεζογραφία ή ποίηση.
- Να γράψετε τις αισθήσεις, τα συναισθήματα, τις μνήμες που προκλήθηκαν από το έργο τέχνης.
- Να μοιραστείτε και να συζητήσετε αυτά τα συναισθήματα, τις αισθήσεις και τις αναμνήσεις μέσα στην ομάδα.
- Να συγκρίνετε και να αντιπαραθέσετε τα χαρακτηριστικά (θετικά και αρνητικά) αυτού του έργου.

Σκεπτικό & οφέλη

Οι ηλικιωμένοι έχουν σημαντική οπτική και ακουστική γνώση και αναμνήσεις συγκεντρωμένες κατά τη διάρκεια πολλών ετών. Μπορεί να έχουν μία ζωή γεμάτη από εμπειρίες, αναμνήσεις και συνήθειες απαντήσεις που συχνά διεγείρονται ή μνημονεύονται από ένα πίνακα ζωγραφικής, ένα μουσικό κομμάτι, ή ένα ποίημα ή απόσπασμα πεζογραφίας.

Η άσκηση δίνει τη δυνατότητα σε μία ομάδα των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας να απολαμβάνουν την τέχνη, τη μουσική και τη τεχνολογία, αλλά και να συζητούν και να μοιράζονται τις αισθήσεις, μνήμες και προκαταλήψεις που σχετίζονται με τις αισθήσεις.

Θα ενθαρρύνει όχι μόνο την αντιληπτική αναγνώριση, αλλά επίσης θα δώσει εμπιστοσύνη στα άτομα για να συζητήσουν και να μοιραστούν συναισθήματα και αντιδράσεις αναφορικά με ένα έργο τέχνης, την μουσική ή την τεχνολογία.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 90 λεπτά.

Μέγεθος : Μεταξύ 5 και 25 ατόμων σε ομάδες περίπου των 5.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

Πριν την άσκηση:

- Προετοιμάστε υποδείγματα επιλέγοντας έργα ζωγραφικής, κομμάτια μουσικής, πεζογραφία ή ποίηση που αντιπροσωπεύει ή αντικατοπτρίζει σημαντικά γεγονότα ή πτυχές του παρελθόντος, που έχουν τη δυνατότητα να επικαλεστούν και να τονώσουν τις μνήμες και τις αισθήσεις από τις ομάδες.
- Καλέστε τους εκπαιδευόμενους να επιλέξουν δικά τους παραδείγματα για να φέρουν στη συνάντηση και να είναι έτοιμοι να μοιραστούν την προσωπική του απήχηση και αξία σε αυτούς.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης:

- Χρησιμοποιήστε είτε ένα κομμάτι της μουσικής, πεζογραφίας, ζωγραφικής και ποίησης για κάθε είσοδο, που θα πρέπει να έχει διάρκεια 15 λεπτά. Οι αρχικές συναντήσεις θα πρέπει να χρησιμοποιούν ελαφρύτερα και λιγότερο πολύπλοκα κομμάτια για να εξερευνηθούν.

- Διευκολύνετε την διάδοση των παραδειγμάτων των εκπαιδευομένων, καλώντας τους να μαντέψουν ποιος έφερε το στοιχείο.
- Να ενθαρρύνετε την ακρόαση και τις παρατηρητικές δεξιότητες της ομάδας, να τους ζητήσετε να μοιραστούν τις αισθήσεις, τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις τους σε κάθε κομμάτι.
- Καταγράψτε τις απαντήσεις του κάθε εκπαιδευόμενου.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Αρχική είσοδος του δασκάλου σε μία μεγαλύτερη ομάδα.
- Εργασία σε μικρότερες ομάδες για να εξερευνήσετε τις αισθήσεις και αντιλήψεις.

Υλικά που απαιτούνται:

- Οπτικό υλικό, προβαλλόμενες εικόνες από πίνακες ζωγραφικής, ή να εμφανίζεται μία πραγματική ζωγραφιά, εικόνες κειμένου ή φυλλάδια, ηχογραφημένη μουσική ή μία ζωντανή παράσταση.

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Για τις αρχικές συναντήσεις, μην υπερφορτώνετε με πάρα πολύ υλικό για συζήτηση. Επιδιώξτε την ισορροπία μεταξύ

των υποδειγματικών υλικών και αυτών που ασκούνται από τα μέλη της ομάδας.

Προβλέψτε διαφορετικά επίπεδα προσωπικής γνωστικής και ικανότητας μνήμης και ισορροπήστε τις ομάδες για αμοιβαία υποστήριξη.

Παραλλαγές:

- Αυτή η άσκηση θα μπορούσε να συνδυαστεί με μία επίσκεψη σε ένα μουσείο, γκαλερί τέχνης, συναυλίες, κ.λπ. όπου οι ομάδες μπορούν στη συνέχεια να συναντηθούν για να συζητήσουν και να εξετάσουν τα κομμάτια, όπως περιγράφονται παραπάνω, ενθαρρύνοντας με αυτό τον τρόπο τόσο την περαιτέρω κοινωνική αλληλεπίδραση και την καλλιτεχνική έκφραση.

Βεβαίωση:

- Μία σημαντική αισθητική εμπειρία.
- Ένα αρχείο για το πώς αντέδρασαν οι μαθητές και ποιες αισθήσεις, αναμνήσεις κ.λπ. επικαλέστηκαν καθώς και τι κερδήθηκε από την άσκηση.
- Κοινή χρήση των προσωπικών εμπειριών και συναισθημάτων σε έργα τέχνης, μουσική, κείμενο κ.λπ.
- Εκτίμηση της ποικιλομορφίας των γεύσεων μέσω της συνεργατικής μάθησης.
- Βελτιωμένη αυτοεκτίμηση και εμπιστοσύνη έχοντας εκτιμήσει, αναλύσει και συζητήσει για την τέχνη, τη μουσική και τη λογοτεχνία.



E3.6 | Τι, γιατί, πώς

<p>Πνευματική ικανότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Λογική (λογική σκέψη) • Προσοχή (συγκέντρωση/εστιασμένη προσοχή) 	<p>Αλληλεπίδραση</p>  <p>συνεργατική</p>	<p>Διάρκεια</p>  <p>60 λεπτά</p>	<p>μέγεθος ομάδας</p>  <p>μεταξύ 4 και 15 ατόμων</p>	<p>Μέθοδος</p>  <p>Εργασία σε ζευγάρια</p>
--	--	--	--	--

Σκοπός

Κρατώντας επαφή

- Να παρέχει μία εμπειρία δοκιμαστή.
- Να κατανοήσετε τα δυνητικά οφέλη από τη χρήση του διαδικτύου.
- Να διερευνήσετε διαφόρους τρόπους αλληλεπίδρασης μέσω των κοινωνικών μέσων μαζικής ενημέρωσης.
- Να σχεδιάσετε και να μοιραστείτε ένα μήνυμα χρησιμοποιώντας λέξεις και μία εικόνα.

Σκεπτικό & οφέλη

Αυτή η άσκηση θα παρέχει μία εικόνα για το “μυστήριο” του διαδικτύου.

Οι διαδικτυακές κοινότητες με ανθρώπους που μοιράζονται τα ίδια ενδιαφέροντα, τις δραστηριότητες ή που απλά θέλουν να έρθουν σε επαφή με άλλους ανθρώπους είναι ακμάζουσα. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook, το Twitter, το You tube, το Skype, και άλλα μπορούν να είναι διασκεδαστικά και να παρέχουν πραγματικά οφέλη στους ηλικιωμένους εκπαιδευόμενους.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να κρατήσουν τι οικογένειες κοντά. Γνωρίζοντας τι συμβαίνει: η πλοήγηση στο διαδίκτυο είναι μία πηγή ατελειώτης γοητείας και μία πηγή πρόσφατων πληροφοριών.

Ηρεμία: Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δίνουν στους ανθρώπους έναν εύκολο τρόπο για να ελέγχουν καθημερινά. Κοινότητες που ανήκουν: για εκείνους που ξοδεύουν μεγάλο

μέρος του χρόνου τους, απομονωμένοι στο σπίτι, παρέχει την δυνατότητα να έχουν και να είναι φίλοι, να «συναντιούνται» και να μην είναι μόνοι.

Μερικές ιστοσελίδες κοινωνικές δικτύωσης θα έχουν ένα συγκεκριμένο θέμα – όπως βιβλία, μουσική, φύση κ.λπ. όπου οι άνθρωποι μπορούν να ενταχθούν και να αλληλεπιδρούν με άλλους ανθρώπους που έχουν παρόμοια ενδιαφέροντα. Άλλες είναι πιο γενικές, όπου οι άνθρωποι μπορούν να συνδεθούν με τους φίλους τους και να στέλνουν μηνύματα, να μοιράζουν φωτογραφίες κ.λπ.

Μέσα από μία εικόνα για την εξερεύνηση του διαδικτύου και μία ευκαιρία να εξασκήσετε και να θεσπίσετε ένα έργο της επικοινωνίας με κάποιον άλλο μέσω της κοινωνικής κοινής χρήσης των φωτογραφιών, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να καθορίσουν πόσο ενδιαφέρον μπορεί να επιθυμούν να έχουν.

Μεθοδολογία

Διάρκεια : 60 λεπτά.

Μέγεθος: μεταξύ 4 και 15 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Ο συντονισμός θα αρχίσει με μία σύντομη διαδραστική επίδειξη σχετικά με την πρόσβαση και χρήση του διαδικτύου.
- Οι εκπαιδευόμενοι σχηματίζουν ζεύγη με πρόσβαση σε έναν υπολογιστή για κάθε ζευγάρι.

- Ο συντονιστής να έχει κάποιες έτοιμες ερωτήσεις και θέματα, για κάθε ζευγάρι να να ψάξουν, για περίπου 5 λεπτά.
- Τα ζευγάρια στη συνέχεια να έχουν χρόνο 10 λεπτά για να συνεχίσουν να ψάχνουν τα δικά τους ενδιαφέροντα και να εξοικειωθούν με τη λογική της αναζήτησης με ένα «κλικ».
- Ο συντονιστής να παρουσιάσει τα βασικά του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και να επισυνάψει μία εικόνα (Σημείωση: κάθε μαθητής θα έχει φτιάξει ένα mail εκ των προτέρων, για να λειτουργήσει καλά η συνεδρία).
- Κάθε μεμονωμένος μαθητής στο ζευγάρι να υποστηρίξει ο ένας τον άλλο να αναζητήσουν μία εικόνα της επιλογής τους για να την κατεβάσουν και στη συνέχεια να στείλουν ένα κατάλληλο μήνυμα σε ένα από τα άλλα ζευγάρια.
- Κάθε εκπαιδευόμενος να απαντήσει στο εισερχόμενο mail και την εικόνα.
- Κάθε ζευγάρι να εξηγήσει πώς θα α) κάνει αναζήτηση στο διαδίκτυο και b) συνθέσει ένα mail με ένα άλλο ζευγάρι, με στόχο να εξετάσουν τη μνήμη τους, τη διδασκαλία και την πρακτική τους.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Εργασία σε ζευγάρια, με επικεφαλή τον συντονιστή.

Υλικά που απαιτούνται:

- Πρόσβαση σε smartphone, tablet, laptop, pc.
- Προκαθορισμός του λογαριασμού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Μπορεί να αποδειχθεί πολύπλοκο για πολλούς, αλλά θεωρείται μόνο ως ένα δοκιμαστικό έργο.

Παραλλαγές:

Μερικοί εκπαιδευόμενοι μπορεί να είναι προβληματισμένοι, και ως εκ τούτου, ο συντονιστής πρέπει να παρέμβει.

Μερικοί θα βρουν αναπόφευκτα καθήκοντα απλά και θα έχουν ένα ενδιαφέρον που προκλήθηκε. Όσοι επιθυμούν να συνεχίσουν περαιτέρω το ενδιαφέρον τους θα μπορούσαν να απευθύνονται σε μαθήματα ΤΠΕ διαθέσιμα σε τοπικό επίπεδο.

Βεβαίωση:

- Η επιτυχής ολοκλήρωση ενός χρήσιμου έργου.
- Μία θετική εμπειρία της συνεργατικής μάθησης και της αμοιβαίας υποστήριξης.
- Βελτιωμένη αυτοεκτίμηση και εμπιστοσύνη που έχει αποκτηθεί μέσω των δεξιοτήτων.



E3.7 | Υπερασπίζοντας το Έδαφός Σας

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none"> • Γλώσσα (παραγωγή, κατανόηση) • Λογική (επίλυση προβλημάτων, λογική σκέψη) • Προσοχή (επιλεκτική προσοχή) 	Αλληλεπίδραση  συνεργατική	Διάρκεια  60 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  Μεταξύ 6 και 12 ατόμων	Μέθοδος  Ομαδική εργασία
---	--	--	--	--

Σκοπός

Συλλογισμός, διαμόρφωση και διατύπωση

- Να ενθαρρύνει και να ενισχύσει τις δεξιότητες της ακρόασης και του προβληματισμού.
- Να ενισχύσετε τις δεξιότητες στη διαμόρφωση των απόψεων και να μοιραστείτε ιδέες μέσα σε μία ομάδα.
- Να μοιραστείτε τη διαδικασία με τους άλλους μέσα στην ομάδα, να ενισχύσετε την εμπιστοσύνη και να την αξιολογήσετε ως πόρο για τους άλλους ανθρώπους.

Σκεπτικό & οφέλη

Αυτή είναι μία κοινή αγγλική έκφραση, που σημαίνει ότι κρατάτε μία άποψη για την αντιμετώπιση των προκλήσεων.

Το κύριο όφελος είναι να βοηθήσουν άτομα μεγαλύτερης ηλικίας να διατηρήσουν ενεργό το μυαλό, να συζητήσουν θέματα με άλλους, να ακούνε ενεργά απόψεις και θέματα με πάθος ή ενδιαφέρον, και να συνοψίσουν τα επιχειρήματα σε μία απλή παρουσίαση για περαιτέρω συζήτηση.

Ένα δευτερεύον όφελος επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να αυξήσουν την αυτοεκτίμησή τους, ανακαλύπτοντας ότι έχουν κάτι να πουν. Η άσκηση αυτή αναπτύσσει τις απόψεις τους, την υποστήριξή τους για τις γνώμες των άλλων και την ικανότητά τους να ακούσουν και να προβληματιστούν.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 60 λεπτά.

Μέγεθος : Από 6 έως 12 άτομα ή σε αρκετές ομάδες των 6 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Ο συντονιστής δημιουργεί θέματα προς συζήτηση, χρησιμοποιώντας υλικά ερεθίσματα, όπως άρθρα περιοδικών και ειδήσεων, ντοκιμαντέρ της τηλεόρασης κ.ά.
- Να ενθαρρύνει θέματα προς συζήτηση. Παραδείγματα μπορεί να είναι “Πώς σκέφτονται οι άνθρωποι για μένα τώρα που μεγαλώνω” “Τι μπορώ να κάνω για να σταματήσω τους ανθρώπους να χαλάνε την περιοχή μου”, “Πώς μπορώ να πω την δική μου πλευρά της ιστορίας”.
- Βεβαιωθείτε για τη χρήση πραγματικών προβλημάτων από το κοινό ενδιαφέρον, π.χ. ζητήματα της τοπικής κοινωνίας, τοπική πολιτική, θέματα προγραμματισμού, που θα ενθαρρύνουν τη συζήτηση.
- Κάθε ομάδα συζητά, προκαλεί και αντανακλά πραγματικά και σοβαρά προβλήματα.
- Σημείωση: Ο συντονιστής να προσπαθήσει να κάνει ένα βήμα πίσω και να συνεχίσει να παρακολουθεί.
- Για να βεβαιωθείτε ότι η συζήτηση κυλάει καλά, κατανείμμετε ρόλους στην ομάδα. Από μία ομάδα 6 εκπαιδευομένων,

ρωτήστε για έναν εθελοντή για να ενεργεί ως πρόεδρος, τρεις για να θέσουν τις ιδέες τους για το θέμα, ένας για να ενεργεί ως παρατηρητής και ένας για να καταγράψει τα βασικά σημεία της συζήτησης.

- Ο πρόεδρος να επιτρέψει να δοθεί δίκαιος χώρος και χρόνος στις διαφορετικές απόψεις, ο παρατηρητής να πει τι συνέβη, συμπεριλαμβανομένης της μη-λεκτικής επικοινωνίας.
- Εάν ο χρόνος το επιτρέψει, επαναλάβετε την άσκηση με διαφορετικό θέμα και αλλάξτε ρόλους εδώ.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Εργασία σε μικρότερες ομάδες.

Υλικά που απαιτούνται:

- Κινητήριο υλικό για θέματα.

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Μερικοί εκπαιδευόμενοι μπορεί να είναι δύσκολο στην αρχή να εκφράσουν και να μοιραστούν τις απόψεις, αλλά με επαναλαμβανόμενη πρακτική, η εμπιστοσύνη θα αποκτηθεί από την υποστήριξη των άλλων μελών της ομάδας.

Δεδομένου ότι η εστίαση γίνεται στη συζήτηση και τη διαμόρφωση γνώμης, τονίστε τη σημασία της αποτίμησης των απόψεων των άλλων, συνεργατική, συνεταιριστική και χωρίς αποκλεισμούς εργασία για υποστήριξη.

Υποδείξτε λιγότερο επίπονους ρόλους, δηλαδή ως κάποιος που καταγράφει και παρατηρητής να ταιριάζει λιγότερο ενεργά ή με αυτοπεποίθηση.

Παραλλαγές:

Οι συζητήσεις και οι προβληματισμοί θα μπορούσαν να τεκμηριωθούν με πολλές

μορφές, η ομάδα θα επιλέξει αυτήν που ταιριάζει καλύτερα στο διαθέσιμο χρόνο. Αυτοί οι τύποι θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν

- Μία συλλογή από σημειώσεις post-it,
- Μία οθόνη τοίχου,
- έναν πίνακα παρουσιάσεων,
- μία προβολή power-point,
- μία ιστοσελίδα,
- ένα συλλογικό άρθρο σε ένα τοπικό περιοδικό,
- μία συλλογή από φωτογραφίες που έχουν τραβηχτεί από την ομάδα: είναι επιλογή τους τι λειτουργεί καλύτερα στο διαθέσιμο χρόνο .

Ως εναλλακτική λύση, κάθε άτομο ή ζευγάρι μπορεί να κληθεί να αντιπροσωπεύει μία χώρα ή μία θέση, να παρουσιάσει επιχειρήματα υπέρ και κατά και να αναπτύξει τις δεξιότητες της πειθούς.

- Αυτή είναι μία αυτόνομη άσκηση, αλλά θα μπορούσε να συνδεθεί με το Τι μπορούμε να βάλουμε στην κατσαρόλα (M3.1) και Αφηγηματικός καφές (M3.3) και βασίζεται σε ενδιαφέροντα που θα μπορούσαν να αναγνωριστούν στην Ενότητα Βρίσκοντας κοινό έδαφος (M3.2).

Βεβαίωση:

- Βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της εμπιστοσύνης μέσω της απόκτησης μίας δεξιότητας/ των.
- Μία επιτυχημένη συζήτηση και πρόκληση ενός πραγματικού και σχετικού θέματος.
- Κατανόηση των ρόλων της ομάδας
- Μία θετική εμπειρία της συνεργατικής μάθησης και της αμοιβαίας υποστήριξης.
- Βλέποντας πώς οι απόψεις και οι αντανάκλασεις των ηλικιωμένων μπορούν να κάνουν τη διαφορά στην κοινωνία και το περιβάλλον τους .



E3.8 | Πάρτε το μεγάλο κίτρινο ταξί

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none"> • Μνήμη (μακροπρόθεσμη μνήμη) • Εκτελεστικές λειτουργίες (προγραμματισμός) • Αίσθηση - αντίληψη (ικανότητα οπτικής αντίληψης του χώρου) 	Αλληλεπίδραση  συνεργατική	Διάρκεια  120 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  Μεταξύ 6 και 24 ατόμων	Μέθοδος  Ομαδική εργασία
--	--	---	--	--

Σκοπός

Περπατώντας κάτω από τη λωρίδα της μνήμης²

Να κερδίσετε μία νέα άποψη για μία περιοχή/ πόρο, να καταλάβετε κάτι για την αξία και τις αναμνήσεις του και για τυχόν αλλαγές που μπορεί να την επηρεάσουν στο μέλλον,

- Περπατώντας σε μία τοπική περιοχή (πάρκο, μουσείο, ιστορική περιοχή, γειτονιά, συνοικία, φυσικό καταφύγιο, κ.λπ.
- Παίρνοντας μία φρέσκια ματιά, ενώ μιλάτε γι' αυτό με άλλους εκπαιδευμένους ή ανθρώπους που συναντήσατε κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Μοιράζοντας τις μνήμες σας με τους άλλους και συγκρίνοντας πώς βλέπει καθένας την περιοχή.
- Προσδιορίζοντα εάν η περιοχή έχει αλλάξει ή μπορεί να αλλάξει στο μέλλον.
- Αποφασίζοντας για τον καλύτερο τρόπο με τον οποίο θα μπορούσατε να τεκμηριώσετε την εμπειρία.

² Σημείωση: ο τίτλος της άσκησης είναι από το τραγούδι του Joni Mitchell "you don't know what you've got till it's gone" "it ain't paradise, it's a parking lot" – είναι ένα τραγούδι σχετικά με τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε την εντοπιότητα μας ως κάτι δεδομένο.

Σκεπτικό & οφέλη

Οι ηλικιωμένοι έχουν σημαντική γνώση και εμπειρίες από την γειτονιά τους εδώ και πολλά χρόνια. Επίσης, έχουν μία εμπειρία ζωής, όπως είναι η ικανότητα να δουν το τοπικό περιβάλλον και τις αλλαγές σε αυτό σε βάθος χρόνου. Μπορεί να έχουν μία βαθιά σχέση με την περιοχή, που τους βοηθά να καθορίσουν κάτι για το ποιοι είναι. Από αυτή τη σκοπιά, μπορούν πιο εύκολα να εκφράσουν τι εκτιμούν από το παρελθόν και το παρόν.

Το Πάρτε το μεγάλο κίτρινο ταξί επιτρέπει την κοινή χρήση των δεξιοτήτων, των αναμνήσεων και των εμπειριών που, στη συνέχεια, θα επηρεάσουν θετικά τις κοινότητές τους και θα αφήσουν μία κληρονομιά για το μέλλον.

Η άσκηση δίνει την ευκαιρία να υποβάλλουν ερωτήσεις σε ανθρώπους που συναντούν, όπως το προσωπικό σε ένα μουσείο, ή πάρκο ή τους ανθρώπους που πάνε βόλτα το σκύλο τους στην περιοχή, και να αυξήσει την αλληλεπίδραση, καθώς κερδίζουν ιδέες, ικανοποίηση και αναμνήσεις.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 120 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 6 και 24 ατόμων ή σε ομάδες περίπου 6 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

Πριν από την άσκηση, προετοιμαστείτε:

- Περιπατώντας στην περιοχή (μπορεί να είναι μουσεία, τοπικές βιβλιοθήκες, δημοτικά κέντρα, χώροι λατρείας), για να καταγράψετε σημαντικές πτυχές του παρελθόντος, του παρόντος και των αλλαγών με την πάροδο του χρόνου, αναζητήστε την τοπική γνώση, ανέκδοτα, κ.λπ.
- Διανέμοντας τους ρόλους στην ομάδα βάσει των προτιμήσεων.
- Αναμένεται ότι θα υπάρξει μία σειρά από υπάρχουσες δεξιότητες σε κάθε ομάδα, ή τουλάχιστον μία προτίμηση στην επιλογή της εργασίας, π.χ. φωτογραφία, έρευνα στο διαδίκτυο ή τη βιβλιοθήκη, σκιαγραφώντας, παίρνοντας συνέντευξη, οδηγώντας και οργανώνοντας τα μέλη της ομάδας.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης:

- Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να αναφέρουν αναμνήσεις και εμπειρίες από την γειτονιά.
- Βεβαιωθείτε ότι το υλικό που συλλέγεται, π.χ. φωτογραφίες, έγγραφα, ανέκδοτα είναι εύχρηστα για τους πόρους και τις ικανότητες της ομάδας (ων).
- Η ολομέλεια να περιλαμβάνει τους προβληματισμούς σχετικά με τη δραστηριότητα, και να συζητήσετε τις επιλογές για μελλοντική αυτοκατευθυνόμενη έρευνα ή δράση στην κοινότητα.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Σύσταση ομάδων εργασίας των 6 και, στη συνέχεια, ενθάρρυνση για αυτοκατευθυνόμενη δραστηριότητα.

Υλικά που απαιτούνται:

- Τεκμηρίωση, π.χ. χάρτες, έγγραφα για την καταγραφή, πηγές τοπικών πληροφοριών.
- Ο αρχικός τόπος της συνάντησης θα πρέπει να είναι ένα προσιτό κέντρο της γειτονιάς με τα κατάλληλα μέσα, π.χ. αστικό κέντρο, βιβλιοθήκη, καφετέρια, τόπος λατρείας.

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Η επιλογή της περιοχής εστίασης ως ένα εξωτερικό περιβάλλον μάθησης θα πρέπει να είναι συλλογικό, συνεργατικό, αντανακλώντας τις φυσικές ικανότητες της ομάδας. Επίσης, οποιαδήποτε έρευνα ή εξερεύνηση απαιτείται σε ένα εσωτερικό χώρο, π.χ. μουσείο, βιβλιοθήκη θα πρέπει να είναι προσβάσιμα και κατάλληλα προετοιμασμένα για την ομάδα.

Παραλλαγές:

- Άλλες ομαδικές δραστηριότητες εστιασμένες στα ενδιαφέροντα της ομάδας, π.χ. ζωγραφική, γραφή, φωτογραφία, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, θα μπορούσε να είναι ο επιλεγμένος τρόπος καταγραφής των τοπικών πληροφοριών.
- Μπορεί να γίνει αυτόνομα ή θα μπορούσε να ακολουθήσει το Το έκανα με τον τρόπο μου (M1.6), Αφηγηματικός καφές (M3.1) ή Απεικονίζοντας τις λέξεις (M3.4).

Βεβαίωση:

- Απλή τεκμηρίωση για κοινή χρήση σε δημόσιο χώρο, όπως μία έκθεση στη βιβλιοθήκη ή μία ιστοσελίδα.
- Ένα αρχείο για το πώς βλέπει κάθε εκπαιδευόμενος την επιλεγμένη περιοχή και τι αποκτήθηκε από την άσκηση.
- Επιτυχής συγκέντρωση και ανταλλαγή των αναμνήσεων.
- Η θετική εμπειρία της συνεργατικής μάθησης και της αμοιβαίας υποστήριξης.
- Βελτιωμένη αυτοεκτίμηση και εμπιστοσύνη έχοντας αποκτήσει μία δεξιότητα ή δεξιότητες.
- Βλέποντας πώς οι άλλοι μπορούν να επωφεληθούν από την διάδοση και παρουσίαση της τοπικής γνώσης, π.χ. από γενιά σε γενιά και σε γειτονικές περιοχές.

Περαιτέρω αναγνώσεις



3.4 Ενότητα 4: Διατροφή και πνευματική ευεξία

3.4.1 Εισαγωγή

Αναγνωρίζεται πλέον ότι η καλή διατροφή είναι απαραίτητη για την πνευματική μας ευεξία, και ότι μία σειρά από ψυχικές παθήσεις μπορεί να επηρεαστούν από διατροφικούς παράγοντες. Οι ενδείξεις που συνδέουν τη διατροφή και την πνευματική ικανότητα αυξάνονται με ταχύ ρυθμό. Το φαγητό διαδραματίζει ένα σημαντικό ρόλο συμβάλλοντας στην ανάπτυξη, τη διαχείριση και πρόληψη συγκεκριμένων προβλημάτων ψυχικής υγείας, όπως κατάθλιψη, σχιζοφρένεια, ελλειμματική προσοχή, υπερκινητικότητα και νόσος του Alzheimer.

Μία ισορροπημένη διάθεση μπορεί να προστατευτεί και το συναίσθημα της ευεξίας μπορεί να ενισχυθεί εξασφαλίζοντας ότι η διατροφή παρέχει επαρκείς ποσότητες πρωτεϊνών, απαραίτητων λιπαρών, σύνθετων υδατανθράκων, βιταμινών, μετάλλων και νερού (6 κατηγορίες). Ο εγκέφαλός μας, κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς του, καίει τους περισσότερους από τους θρεπτικούς πόρους που περιέχονται στο αίμα μας. Στην πραγματικότητα, το φαγητό που τρώμε έχει άμεσο αντίκτυπο στις διανοητικές ικανότητες και μία φτωχή ή μη ισορροπημένη διατροφή είναι πιθανό να αποδυναμώσει τη μνήμη και την ικανότητα συγκέντρωσης.

Υπάρχουν μερικοί απλοί κανόνες για την καλή θρεπτική διατροφή για τους ηλικιωμένους:

- Να τρώτε με διαφορετικούς τρόπους: Το επιλεγμένο φαγητό θα πρέπει να ανήκει σε τουλάχιστον πέντε από τις έξι κατηγορίες στις οποίες χωρίζονται, όπως για παράδειγμα, φρούτα, λαχανικά, ψωμί, και δημητριακά, κόκκινο κρέας, λευκό κρέας, ψάρια, αποξηραμένα λαχανικά.
- Να τρώτε άφθονες φυτικές ίνες, που βρίσκονται κυρίως στα σιτηρά: Οι φυτικές ίνες βοηθούν το έντερο, που σε μεγαλύτερη ηλικία, επιβραδύνει τη λειτουργία του.
- Να αυξήσετε την πρόσληψη του ασβεστίου, να πίνετε τουλάχιστον οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα, αλλά να περιορίσετε το αλκοόλ.
- Να αποφεύγετε ή να περιορίσετε τροφές πλούσιες σε χοληστερόλη και να μειώσετε την κατανάλωση αλατιού.
- Να περιορίσετε τη ζάχαρη: Η ανάγκη για γλυκά που πολλοί ηλικιωμένοι αισθάνονται είναι περισσότερο ψυχολογική παρά σωματική.

Μοιράστε την πρόσληψη τροφής κατά τη διάρκεια της ημέρας: Τρία κανονικά γεύματα την ημέρα είναι ευεργετικά (πιθανώς να περιλαμβάνει και κάποια σνακ) και θα πρέπει να ακολουθούν σταθερές ώρες. Βασικά, να προετοιμάσετε ένα θρεπτικό πρωινό και ένα ελαφρύ δείπνο: Το πρωινό παρέχει την ενέργεια για όλη την ημέρα. Ένα ελαφρύ βραδινό γεύμα βοηθά να κοιμηθείτε νωρίτερα και καλύτερα.

Το να τρέφουμε τον εαυτό μας δεν σημαίνει απλά να τρώμε, είναι ένας τρόπος ζωής, είναι μία έκφραση σοφίας που αποσκοπεί στην επίτευξη μίας καλής ισορροπίας ανάμεσα στο σώμα και το μυαλό, ακολουθώντας την παλιά παροιμία “*Mens sana in corpore sano* - Ένα υγιές μυαλό σε ένα υγιές σώμα”.



3.4.2 Δραστηριότητες και Ασκήσεις

Αριθμός	Ονομασία
E4.1	Οι λέξεις δεν σας παχαίνουν
E4.2	Φάτε σαν τον Leonardo (Da Vinci)
E4.3	Έξυπνες Συνταγές
E4.4	Μία παροιμιώδης πείνα
E4.5	Ούτε ψάρι ούτε κρέας
E4.6	Να φάτε τον Κόσμο
E4.7	Οικοδόμοι πυραμίδων
E4.8	Φροντίστε τις διατροφικές σας συνήθειες



E4.1 | Οι λέξεις δεν σας παχαίνουν

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none"> • Μνήμη (μακροπρόθεσμη μνήμη) • Γλώσσα (παραγωγή) • Εκτελεστικές λειτουργίες (πρωτοβουλία) 	Αλληλεπίδραση  ανταλλακτική	Διάρκεια  30 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  Μεταξύ 5 και 15 ατόμων	Μέθοδος  Ομαδική εργασία
--	---	--	--	--

Σκοπός

Επεκτείνοντας τη γνώση σε θέματα διατροφής

- Να καταγράψετε ένα εξαντλητικό κατάλογο όλων των τροφίμων που συνήθως είναι γνωστά ή τρώγονται από τους ηλικιωμένους εκπαιδευόμενους.
- Να εκτελέσετε δύο κοινωνικά παιχνίδια.
- Να ενεργοποιήσετε τη μνήμη (μέσω δραστηριοτήτων συλλογής πληροφοριών), την προσοχή (οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να σέβονται τους κανόνες του παιχνιδιού και να ενεργούν γρήγορα) και την συγκέντρωση.

Σκεπτικό & οφέλη

Η δραστηριότητα περιλαμβάνει την παραγωγή μίας λίστας από τρόφιμα που θα αυξήσει την ευαισθητοποίηση των μεγαλύτερων σε ηλικία εκπαιδευομένων αναφορικά με τη μεγάλη ποικιλία υπαρχόντων τροφίμων, των κοινών διατροφικών συνηθειών τους. Η άσκηση έχει το πλεονέκτημα ότι παρέχει ψυχαγωγία για την τόνωση της ομάδας και κάθε ατόμου ξεχωριστά, δημιουργώντας μία ατμόσφαιρα τόσο διασκέδασης όσο και εμπιστοσύνης.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 30 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 5 και 15 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Οι εκπαιδευόμενοι κάθονται σε έναν κύκλο ή κοιτάζοντας ο ένας τον άλλον.
- Ο συντονιστής ξεκινά την άσκηση επιλέγοντας ένα μαθητή και λέει φωναχτά το όνομα ενός τροφίμου ("μήλο" για παράδειγμα).
- Ο εκπαιδευόμενος που έχει επιλεγεί θα πρέπει να αναφέρει ένα άλλο τρόφιμο του οποίου το αρχικό γράμμα είναι το ίδιο με το τελευταίο γράμμα της προηγούμενης λέξης. Στη συνέχεια, θα επιλέξουν έναν άλλο εκπαιδευόμενο και η άσκηση συνεχίζεται με αυτόν τον τρόπο. Ο συντονιστής καταγράφει κάθε τρόφιμο που ανέφεραν οι εκπαιδευόμενοι και τους το δείχνει.
- Εάν οι εκπαιδευόμενοι έχουν δυσκολία στην εύρεση νέων ονομάτων, τότε δώστε στην ομάδα νέα οδηγία, όπως το να επιλέξετε ένα γράμμα της αλφαβήτου και να γράψετε ένα κατάλογο από άλλα τρόφιμα, που ξεκινάνε από αυτό το γράμμα, και δεν υπάρχουν στην προηγούμενη λίστα. Η ομάδα που κερδίζει είναι αυτή που θα βρει τις περισσότερες λέξεις.
- Όταν όλοι οι δυνατοί συνδυασμοί έχουν τελειώσει, ο συντονιστής τελειώνει την άσκηση, δείχνοντας την ολοκληρωμένη λίστα των τροφίμων.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ομαδική εργασία.

Υλικά που απαιτούνται:

- Διάφορα χρωματιστά υλικά γραφής.

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Ο συντονιστής θα πρέπει να είναι πάντα ενήμερος για τις πιθανές συναισθηματικές και γνωστικές δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν στην ομάδα. Για το λόγο αυτό, συνιστάται να διατηρούν μία διασκεδαστική και όχι ανταγωνιστική ατμόσφαιρα, για παράδειγμα περνώντας σε άλλο μαθητή, αν κάποιος είναι σε δύσκολη θέση .

Παραλλαγές:

- Η άσκηση θα μπορούσε να επαναληφθεί μετά από λίγο για να δείτε εάν η λίστα των τροφίμων θα μπορούσε να επεκταθεί μετά την προτεινόμενη διαδικασία.

- Επίσης, θα μπορούσατε να χρονομετρήσετε την άσκηση, και αν υπάρχουν μικρές ομάδες να την κάνετε ανταγωνιστική.

Βεβαίωση:

- Ευαισθητοποίηση για τις υγιεινές ιδιότητες συγκεκριμένων τροφίμων. Ελέγχοντας τη λίστα των τροφίμων που έχετε καταγράψει, όταν την συγκρίνετε με πλήρεις καταλόγους που μπορείτε να βρείτε σε εξειδικευμένα έντυπα ή στο διαδίκτυο.

Περαιτέρω αναγνώσεις (11; 79)



E4.2 | Φάτε σαν τον Leonardo (Da Vinci)

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none"> • Λογική (επίλυση προβλημάτων) 	Αλληλεπίδραση  ανταλλακτική	Διάρκεια  30 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  Μεταξύ 5 και 10 ατόμων	Μέθοδος  Ομαδική εργασία
--	---	--	--	--

Σκοπός

Προσδιορίζοντας ένα θετικό πρότυπο

- Να μπορέσουν οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας να έχουν άμεση συσχέτιση της διατροφής και των πνευματικών ικανοτήτων.
- Να είναι σε θέση να αναπτύξουν ένα σχέδιο δράσης να “είναι” όπως ο Leonardo.

Σκεπτικό & οφέλη

Η ταυτότητα ενός προσώπου μπορεί να επηρεάσει το τι πιστεύουν, τι είναι γι’ αυτούς σημαντικό και τελευταίο αλλά όχι ασήμαντο πώς συμπεριφέρονται .

Αυτή η άσκηση προάγει την μοντελοποίηση της ταυτότητας του Leonardo, που απεικονίζει τη σχέση μεταξύ των διατροφικών συνηθειών και της πνευματικής ικανότητας κάθε ατόμου, ενθαρρύνοντας συμπεριφορές για πνευματική ευεξία.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 30 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 5 και 10 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Ζητήστε από κάθε εκπαιδευόμενο να διαβάσει το “Η δίαιτα του Leonardo Da Vinci: Μυστικά που πρέπει να τρώτε στο δρόμο προς την ιδιοφυΐα.”
- Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να σας πουν με ποιον τρόπο, κατά τη γνώμη

τους, η δίαιτα του Leonardo επηρέαζε θετικά τη πνευματική ικανότητα του στη ζωή.

- Ρωτήστε με ποιον τρόπο κάθε εκπαιδευόμενος θα μπορούσε να “είναι” ο Leonardo από τη σκοπιά της δικής τους στάσης απέναντι στις προσωπικές διατροφικές τους συνήθειες, δίνοντας προσοχή στις διαφορές του δικού τους μοντέλου.
- Ρωτήστε τους εκπαιδευόμενους πώς φαντάζονται τον εαυτό τους μετά από 5 και στη συνέχεια, μετά από 10 χρόνια όπως ο Leonardo Da Vinci.
- Ολοκληρώστε την άσκηση με τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια αυτής της προσομοίωσης;
 - Ποιες αλλαγές θα μπορούσατε να εφαρμόσετε για να είστε όπως ο Leonardo;

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ομαδική εργασία.

Υλικά που απαιτούνται:

- Επιπλέον έγγραφο (→ Εργαλειοθήκη: E4.2 Η Δίαιτα του Leonardo).

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, ο συντονιστής θα πρέπει να δώσει προσοχή και να ζητήσει από τον εκπαιδευόμενο να “είναι όπως ο Leonardo” αντί να “πιστεύει ότι είναι ο Leonardo” ή να “συμπεριφέρεται όπως ο Leonardo”, καθώς οι δύο αυτές τελευταίες

απαιτήσεις λειτουργούν σε ένα πιο επιφανειακό και λιγότερο αποτελεσματικό νευρολογικό επίπεδο.

Παραλλαγές:

- Το έγγραφο θα μπορούσε να διαβαστεί δυνατά από κάθε εκπαιδευόμενο σε περίπτωση που υπάρχουν κάποιοι που έχουν προβλήματα όρασης.

Βεβαίωση:

- Οι εκπαιδευόμενοι θα συνειδητοποιήσουν τη σχέση μεταξύ του πώς τρώνε και του πώς θα αναπτύξουν την πνευματική τους ικανότητα βιώνοντας την αίσθηση του πώς να αυξήσουν την πνευματική ευεξία ... όπως ο Leonardo.

Περαιτέρω αναγνώσεις (36; 52; 62)



Ε4.3 | Έξυπνες Συνταγές

<p>Πνευματική ικανότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εκτελεστικές λειτουργίες (seriation, planning) • Αίσθηση - αντίληψη (διακρίνουσα αντίληψη) 	<p>Αλληλεπίδραση</p>  <p>συνδετική</p>	<p>Διάρκεια</p>  <p>60 λεπτά</p>	<p>Μέγεθος ομάδας</p>  <p>Μεταξύ 5 και 10 ατόμων</p>	<p>Μέθοδος</p>  <p>Ατομική και ομαδική εργασία</p>
--	--	--	--	--

Σκοπός

Κατανοώντας και προετοιμάζοντας τρόφιμα που αξίζουν

- Να αναπτύξετε ικανότητες οργάνωσης της εργασίας, σχεδιασμού και αφηρημένων συλλογισμών, όταν δίνεται μία συγκεκριμένη εργασία.
- Να αναπτύξετε δεξιότητες μαθηματικών/ ποσοτικών υπολογισμών μέσω της σωστής επιλογής της καλής ισορροπίας των συστατικών.
- Να αναπτύξετε αισθητηριακή αντίληψη μέσω των δεξιοτήτων μυρωδιάς και γεύσης που οι άνθρωποι χάνουν όταν μεγαλώνουν.

Σκεπτικό & οφέλη

Αυτή είναι μία από τις λίγες ασκήσεις που ασχολούνται με την αντίληψη της γεύσης και της όσφρησης.

Πρόκειται για ένα εγχειρίδιο/ πρακτική δραστηριότητα που περιλαμβάνει ένα σημαντικό αριθμό γνωστικών δεξιοτήτων και προγραμματισμού.

Ενθαρρύνει τους μαθητές να εξηγήσουν εν συντομία ποια είναι τα σημαντικά τρόφιμα για σωστή πνευματική ικανότητα και πώς να τη διατηρήσουν.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 60 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 5 και 10 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

φάση 1 (40 λεπτά):

- Ο συντονιστής εξηγεί εν συντομία την καλύτερη διαίτα για να διατηρήσουν έναν υγιή εγκέφαλο και δείχνει ορισμένα τρόφιμα ή θρεπτικές ουσίες που μπορούν να συμβάλουν στο σκοπό αυτό.
- Ο συντονιστής δείχνει μία λίστα από αυτά τα συστατικά και άλλα που χρησιμοποιούνται συνήθως στο μαγείρεμα, ταξινομημένα σύμφωνα με μία λίστα “υγιούς κλίμακας”, προκειμένου να επιτύχουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Για παράδειγμα, ρύζι 15 πόντοι, βούτυρο 4, κρέας 7, σολομός 15, αυγά 4, ζάχαρη 3, κ.λπ.
- Στο σημείο αυτό, κάθε εκπαιδευόμενος θα δημιουργήσει και θα γράψει μία συνταγή χρησιμοποιώντας αυτές τις ουσίες, προσπαθώντας να την κάνει όσο πιο ελκυστική γίνεται με τη χρήση ουσιών που παρουσιάζουν υψηλή διατροφική αξία.
- Καθένας θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει αυτή τη συνταγή στο σπίτι, φέρνοντας το πιάτο στην επόμενη συνάντησή.

Φάση 2 (20 λεπτά):

- Μοιράζοντας τη δοκιμή της “συνταγής που εφηύραν”. Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας, όλοι οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν δεμένα τα μάτια και θα πρέπει να δοκιμάσουν ένα πιάτο κάθε φορά, προσπαθώντας να μαντέψουν τα συστατικά, χρησιμοποιώντας την αίσθηση της όσφρησης και της γεύσης.

Μέθοδος εκπαίδευσης:

- Ατομική και ομαδική εργασία.

Υλικά που απαιτούνται:

- Μία λίστα συστατικών και των “σημείων” τους σύμφωνα με μία υγιή οπτική (→ Εργαλειοθήκη: Ε4.3 Έξυπνες συνταγές).
- Ένα δέσιμο για τα μάτια του κάθε συμμετέχοντα, πιάτα και πιρούνια.

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Τα συστατικά θα πρέπει να είναι εύκολα να βρεθούν και να μαγειρευτούν οι συνταγές.

Τα “Σημεία Υγιούς κλίμακας” μπορεί να παραληφθούν εάν είναι πολύ περίπλοκη.

Παραλλαγές:

- Χρησιμοποιήστε μόνο τα τρόφιμα ή τα συστατικά για να διδάξετε την αξία της μυρωδιάς και γεύσης, ενώ οι

εκπαιδευόμενοι θα προσπαθούν να μαντέψουν έχοντα τα μάτια κλειστά ή δεμένα.

- Θα μπορούσε να συνδεθεί με το Άρωμα μίας Μελωδίας (Ε1.4)


Βεβαίωση:

- Επιτυχής ολοκλήρωση μίας δημιουργικής και σχετικά πρακτικής εργασίας.
- Συναισθηματική συμμετοχή.
- Εποικοδομητικός ανταγωνισμός μεταξύ των εκπαιδευομένων.
- Αυτοπεποίθηση μέσω της προετοιμασίας και παρουσίας στους άλλους.

Περαιτέρω αναγνώσεις (48; 55; 89)



E4.4 | Μία παροιμιώδης πείνα

<p>Πνευματική ικανότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μνήμη (μακροπρόθεσμη μνήμη) • Γλώσσα (κατανόηση) • Λογική (επίλυση προβλημάτων) 	<p>Αλληλεπίδραση</p>  <p>συνεργατική</p>	<p>Διάρκεια</p>  <p>30 λεπτά</p>	<p>Μέγεθος ομάδας</p>  <p>Μεταξύ 5 και 15 ατόμων</p>	<p>Μέθοδος</p>  <p>Ομαδική εργασία</p>
---	--	--	--	--

Σκοπός

Χρησιμοποιώντας παροιμίες σχετικά με τη διατροφή για να αυξήσετε τη μακροπρόθεσμη μνήμη

- Να φρεσκάρете τις γνώσεις των εκπαιδευομένων, να θυμηθούν παροιμίες και ρήσεις για τα τρόφιμα.
- Να επεκτείνουν την ευαισθητοποίηση σχετικά με λανθασμένες πεποιθήσεις αναφορικά με τα τρόφιμα και την διατροφική αξία ορισμένων τροφίμων.

Σκεπτικό & οφέλη

Αυτή είναι μία κλασική άσκηση κατανόησης της γλώσσας και επίλυσης προβλημάτων που δίνει την ευκαιρία να απορρίψετε ψευδείς πεποιθήσεις για ορισμένες διατροφικές συνήθειες.

Δίνει, επίσης, στους εκπαιδευόμενους την ευκαιρία να μοιραστούν και να συγκρίνουν τις δικές τους διατροφικές παραδόσεις, ανάλογα με τη χώρα προέλευσης.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 30 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 5 και 15 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Ο συντονιστής έχει προετοιμάσει μερικές κάρτες με μία ρήση ή παροιμία σχετικά με τη σωστή διατροφή, τη διατροφή, τα τρόφιμα γενικά (για παράδειγμα “ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει

πέρα”), αλλά αυτές οι κάρτες θα έχουν κάποια κενά και λέξεις που λείπουν που θα πρέπει να μαντέψουν όπως “Ένα ... την ημέρα κρατά ... μακριά”.

- Οι προτάσεις επιλέγονται με βάση ένα αυξανόμενο επίπεδο δυσκολίας και οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να λύσουν τις ασκήσεις όλοι μαζί, αφήνοντας χρόνο για σχόλια και ανταλλαγή γνώμης.
- Εμπνευστείτε από τις τοπικές παραδόσεις και την ιστορία των χωρών προέλευσης των εκπαιδευομένων. Χρησιμοποιείστε διαλέκτους για να εμπνεύσετε ξεχασμένες προσωπικές μνήμες.
- Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:
 - Να τρώτε σαν ένα πουλί.
 - Είστε ότι τρώτε.
 - Δεν υπάρχει τέτοιο πράγμα όπως ένα δωρεάν γεύμα.
 - Δεν μπορείτε να φτιάξετε μία ομελέτα χωρίς να σπάσετε τα αυγά.
 - Το να τρώτε καρότα θα σας βοηθήσει να βλέπετε στο σκοτάδι.
 - Η κρέμα θα αυξάνεται πάντα στην κορυφή.
 - Να τρώτε τα χόρτα σας για να είστε πιο δυνατός.
 - Μην δαγκώνετε περισσότερο από όσο μπορείτε να μασήσετε.
 - Η απόδειξη της πουτίγκας είναι στο φαγητό.
 - Μισό καρβέλι είναι καλύτερο από το τίποτα.
 - Πολλοί μάγειροι χαλάνε το ζυμό.

Μέθοδος εκπαίδευσης:

- Ομαδική εργασία.

Υλικά που απαιτούνται:

- Επαρκώς μεγάλα φύλλα μεγέθους όχι λιγότερο από το χαρτί A4.

Συστάσεις**Πιθανές ανησυχίες:**

Ο συντονιστής πρέπει να αναζητήσει παροιμίες, συνθήματα και λόγια, χρησιμοποιώντας τόσο γνωστά όσο και λιγότερο γνωστά πρότυπα.

Παραλλαγές:

- Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει χρησιμοποιώντας άλλες γλώσσες με σκοπό την αύξηση της κατανόησης και παραγωγή σε ξένες γλώσσες και πολιτισμούς.
- Χρησιμοποιήστε κενά και λέξεις που λείπουν για να κάνετε την άσκηση λίγο πιο δύσκολη.

Βεβαίωση:

- Αυτή η άσκηση θα αυξήσει την ανταλλαγή απόψεων και μία σειρά από παλιές αναμνήσεις που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.
- Θα βελτιώσει την αυτοεκτίμηση και εμπιστοσύνη έχοντας αποκτήσει μία δεξιότητα ή βελτιώνοντας υπάρχουσες δεξιότητες και θα εδραιώσει την συντροφικότητα της ομάδας προσανατολισμένοι στην επίλυση ενός κοινού προβλήματος.
- Τέλος, θα αυξήσει την ευαισθητοποίηση στα μονοπάτια της ζωής του κάθε εκπαιδευόμενου μέσα από την ενίσχυση της μνήμης και του να ακούει τους άλλους.

Περαιτέρω αναγνώσεις (73)



E4.5 | Ούτε ψάρι ούτε κρέας

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none"> • Μνήμη (μακροπρόθεσμη μνήμη) • Εκτελεστικές λειτουργίες (κατηγοριοποίηση) 	Αλληλεπίδραση  συνδετική	Διάρκεια  30 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  Μεταξύ 5 και 25 ατόμων	Μέθοδος  Ατομική εργασία ή σε ζευγάρια
--	--	--	--	--

Σκοπός

Αντιστοιχίζοντας τα τρόφιμα με τις διατροφικές ομάδες τους

- Να εξηγήσει γιατί οι θρεπτικές αξίες είναι απαραίτητες για τη πνευματική ικανότητα.
- Να ενισχύσει τις γνωστικές παραμέτρους όπως μνήμη, προσοχή και συγκέντρωση.
- Να αυξήσει τη γνώση σχετικά με τη διατροφική αξία διαφόρων τροφίμων.

Σκεπτικό & οφέλη

Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να μάθουν τις θρεπτικές ιδιότητες των τροφίμων και θα παρέχει τη γνώση για να εκτιμήσουν και να επιλέξουν, λαμβάνοντας υπόψη το πλάνο προσωπικής διατροφής.

Η μορφή παιχνιδιού της άσκησης ευνοεί τη συμμετοχή των ομάδων ή ατόμων, δημιουργώντας ένα κλίμα εμπιστοσύνης και διασκέδασης.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 30 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 5 και 25 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Κάθε εκπαιδευόμενος παίρνει ένα πρότυπο με τις επτά διατροφικές ομάδες (E4.05 Πρόσθετος πίνακας) και την κύρια διατροφική τους αξία. Εν συντομία εξηγήστε τη σημασία τους και ζητήστε

τους να συμπληρώσουν τα κενά δίπλα σε κάθε κατηγορία.

- Ο συντονιστής θα πρέπει να παραδώσει αριθμημένες "κάρτες τροφίμων" που δείχνουν το όνομα των τροφίμων, την εικόνα τους ή την κύρια διατροφική τους αξία (π.χ. "βιταμίνη Α") και οι μαθητές θα κληθούν να τοποθετήσουν στα υποδείγματα τους, τον αριθμό που αντιστοιχεί στην κάρτα φαγητό στη σωστή διατροφική κατηγορία του.
- Όταν συμπληρωθούν όλες οι κάρτες, όλοι οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να ταιριάξουν τις απαντήσεις τους με τις σωστές.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ατομική εργασία ή σε ζευγάρια.

Υλικά που απαιτούνται:

- Ένα σχέδιο για κάθε συμμετέχοντα που θα απαριθμεί τις διατροφικές ομάδες (→ Εργαλειοθήκη: E4.5 Ούτε ψάρι ούτε κρέας).
- Μία τράπουλα από αριθμημένες κάρτες τροφίμων, που δείχνουν μία περιγραφή ή μία εικόνα των τροφίμων, σε μέγεθος όχι λιγότερο από χαρτί A4 (να τα προετοιμάσουν οι συντονιστές).

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Αυτή η άσκηση είναι απλή με εύκολες οδηγίες και κανόνες και απαιτεί μία ελάχιστη βασική προηγούμενη γνώση στις ομάδες τροφίμων που αναφέρονται στα χαρτιά της

τράπουλας. Επίσης, τα απαραίτητα εργαλεία για την δραστηριότητα είναι απλά στην κατασκευή: φυλλάδια, κάρτες, διατροφικές κατηγορίες κ.λπ.

Παραλλαγές:

- Οι κάρτες των τροφίμων μπορεί να περιέχουν εικόνες ή περιγραφές ασυνήθιστων, εξωτικών τροφίμων, ώστε να δημιουργηθεί μία πιο δύσκολη πρόκληση για τους εκπαιδευόμενους.
- Εάν οι εκπαιδευόμενοι αποδειχθεί ότι είναι ιδιαίτερα έξυπνοι, τότε η δραστηριότητα μπορεί να χρονομετρηθεί και η άσκηση να γίνει περισσότερο ανταγωνιστική.
- Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει ως ομάδα: η διαδικασία θα είναι η ίδια όπως και σε “ατομικό επίπεδο”, αλλά δύο μικρές ομάδες που ανταγωνίζονται η μία την

άλλη, τηρούν αρχεία του χρόνου και των απαντήσεων.

- Αυτή η άσκηση θα μπορούσε επίσης να γίνει διαδικτυακά με μια συγκεκριμένη διαδικασία εφαρμογής του υπολογιστή.
- Αυτή η άσκηση μπορεί να αποτελεί τη συνέχιση των Χτιστών Πυραμίδας (M4.7), χρησιμοποιώντας την αντίστοιχη λίστα των τροφίμων.

Βεβαίωση:

- Συνειδητοποίηση της γνώσης. Μετρήστε τον αριθμό των σωστών απαντήσεων.
- Συζήτηση με τους εκπαιδευόμενους, ζητώντας να εξηγήσουν το επίπεδο δυσκολίας που αντιμετώπισαν, το ενδιαφέρον τους και το ποσοστό συμμετοχής.

Περαιτέρω αναγνώσεις (6; 48; 102)



Ε4.6 | Να φάτε τον Κόσμο

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none"> • Μνήμη (μακροπρόθεσμη) • Λογική (επίλυση προβλημάτων) • Προσοχή (διαρούμενη) • Αίσθηση - αντίληψη (ικανότητα οπτικής αντίληψης του χώρου) 	Αλληλεπίδραση  συνεργατική	Διάρκεια  60 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  μεταξύ 5 και 15 ατόμων	Μέθοδος  Ατομική εργασία
---	--	--	--	--

Σκοπός

Χρησιμοποιώντας τη γεωγραφία για να μάθετε τις διατροφικές συνήθειες

- Να επεκτείνετε τη γνώση για την ποικιλία της παγκόσμιας διατροφής και να κάνετε τη δίαιτα πιο ευχάριστη.
- Να τονώσετε τις γνωστικές δεξιότητες όπως η αφηρημένη σκέψη, η αναλογία, οι οπτικο-χωρικές ικανότητες, μακροπρόθεσμη και βραχυπρόθεσμη μνήμη και εξαγωγή συμπερασμάτων και γεω-χωρικές δεξιότητες.
- Να ενισχύσει την περιέργεια και γνώση των άλλων συνηθειών και εθίμων.

Σκεπτικό & οφέλη

Αυτή η άσκηση διεγείρει τις γνωστικές λειτουργίες μέσα από παιχνίδια με τη μεσολάβηση του συντονιστή προκειμένου να διευρύνει τις γνώσεις πάνω στην παγκόσμια διατροφική ποικιλία και ευκαιρία.

Οι εκπαιδευόμενοι θα διδαχτούν νέες συνταγές, με στόχο να κάνουν τη διατροφή τους πιο ευχάριστη και ενδιαφέρουσα. Αυτό βασίζεται στην συναισθηματική πτυχή της μνήμης και της περιέργειας να μάθουν νέα πράγματα.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 60 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 5 και 15 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Μία λίστα τυπικών τροφίμων/ ποτών από τουλάχιστον 15 χώρες θα παρουσιαστούν σε μία μεγάλη αφίσα όπου κάθε τρόφιμο θα αναφέρεται με αριθμό.
- Κάθε εκπαιδευόμενος θα πάρει ένα φύλλο χαρτί για να γράψει τις ερωτήσεις του συντονιστή και τις δικές του απαντήσεις.
- Ο συντονιστής τους ζητά να σκεφτούν το είδος των τροφίμων που θα βρουν, για παράδειγμα, 20 χλμ. Βόρεια από τη θέση της βάσης τους, στη συνέχεια, πετώντας 2000χλμ. Ανατολικά. Κάθε εκπαιδευόμενος πρέπει να γράψει τον αριθμό των τροφίμων, μεταξύ αυτών που αναφέρονται στην αφίσα και τα αποτελέσματα θα συγκριθούν με αυτά που δίνονται από τον συντονιστή.
- Κάθε εκπαιδευόμενος λαμβάνει ένα χάρτη που δείχνει όλες τις χώρες και καλείται να θέσει ένα τυπικό φαγητό/ ποτό σε κάθε χώρα (που υποδεικνύεται από τον αριθμό). Έπειτα, όλοι οι εκπαιδευόμενοι μοιράζονται τα αποτελέσματά τους και τα συγκρίνουν με τον χάρτη του συντονιστή.
- Κατάταξη της απόδοσης και ανάδειξη του νικητή.
- Ο συντονιστής προάγει τη συζήτηση ρωτώντας ποιες πτυχές της γεωγραφίας μπορεί να επηρεάσει το είδος των τροφίμων που καταναλώνονται.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ατομική εργασία.

Υλικά που απαιτούνται:

- Μία λίστα από επιλεγμένα τρόφιμα και ποτά με συγκεκριμένους αριθμούς.
- Μία κενή αφίσα.
- Ένας χάρτης A4 με σαφώς ορατά ονόματα χωρών.

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Η δυσκολία στην περίπτωση αυτή μπορεί να εξαρτάται από το είδος των ερωτήσεων που ετοιμάζει ο συντονιστής, καθώς και για τη

σπανιότητα και το επίπεδο δημοτικότητας των επιλεγμένων τροφίμων.

Παραλλαγές:

- Μπορεί επίσης να γίνει χρησιμοποιώντας έναν υπολογιστή, ακολουθώντας βήμα – βήμα τις ερωτήσεις και λαμβάνοντας τα αποτελέσματα στο τέλος.

Βεβαίωση:

- Κατανόηση των άλλων τροφίμων.
- Δουλεύοντας με την ομάδα και λαμβάνοντας εποικοδομητική κριτική.

Περαιτέρω αναγνώσεις (8; 71; 80; 116)



Από τον J. Jesús Delgado Peña



E4.7 | Οικοδόμοι πυραμίδων

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none"> • Μνήμη (μακροπρόθεσμη μνήμη) • Executive functions (categorisation, seriation, planning) 	Αλληλεπίδραση  συνδετική	Διάρκεια  30 λεπτά	Μέγεθος εργασίας  Μεταξύ 10 και 20 ατόμων	Μέθοδος  ατομική και ομαδική εργασία
---	--	--	---	--

Σκοπός

Ανοικτά μυαλά στο τακτικό φαγητό

- Να μάθετε σχετικά με τις πιο σημαντικές κοινωνικές και ψυχολογικές παραμέτρους που καθοδηγούν τις διατροφικές επιλογές.
- Να τονώσει την μακροπρόθεσμη και βραχυπρόθεσμη μνήμη.
- Να ανακτήσει την προσοχή.
- Να ενισχύσει την αυτο-αποτελεσματικότητα και την ενδοσκόπηση.
- Να προάγει την κατανόηση των κανόνων και των πολύπλοκων οδηγιών.

Σκεπτικό & οφέλη

Αυτή η άσκηση δίνει σε κάθε μαθητή τη δυνατότητα να κατανοήσει τις δικές του διατροφικές συνήθειες, για να αποκαλύψει ορισμένες φορές τους κρυμμένους μηχανισμούς του γιατί συχνά επιλέγουν ένα συγκεκριμένο φαγητό αντί του άλλου.

Επίσης, περιγράφει την Μεσογειακή Διατροφή, ευρέως αναγνωρίσιμη ως η πιο υγιεινή από την επαγγελματική βιβλιογραφία, χρησιμοποιώντας την τεχνική της Πυραμίδας των Τροφίμων.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 60 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 10 και 20 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Κάθε εκπαιδευόμενος παίρνει ένα διάγραμμα της Διατροφικής Πυραμίδας που δείχνει το καλύτερο και πιο κατάλληλο για τους ηλικιωμένους και μία “Λίστα Α” των κύριων τροφίμων με όνομα και φωτογραφίες. Εξηγήστε ότι η βάση της πυραμίδας περιλαμβάνει μία λίστα με τις πιο υγιεινές τροφές και η κορυφή εκείνες που πρέπει να αποφεύγονται ως επί το πλείστον.
- Οι εκπαιδευόμενοι παίρνουν μία εικόνα μίας “κενής” Πυραμίδας (χωρίς να αναφέρεται κανένα τρόφιμο) και καλούνται να το συμπληρώσουν σύμφωνα με το προσωπικό τους γούστο και την επιλογή τους: τα πιο ελκυστικά στο κάτω μέρος της πυραμίδας και τα λιγότερο στην κορυφή.
- Οι εκπαιδευόμενοι στη συνέχεια λαμβάνουν άλλη μία κενή Πυραμίδα και καλούνται να τη συμπληρώσουν χωρίς της χρήση της “Λίστας Α”, αυτή τη φορά βάσει της αντίληψής τους για το επίπεδο των τιμών με το φθηνότερο στο κάτω μέρος και τα πιο ακριβά στην κορυφή.
- Οι εκπαιδευόμενοι θα λάβουν άλλη μία κενή Πυραμίδα και καλούνται να τη συμπληρώσουν χρησιμοποιώντας τη “Λίστα Α”, αυτή τη φορά σύμφωνα με την ευκολία εύρεσης στην αγορά, με τα πιο εύκολα στο κάτω μέρος και τα πιο δύσκολα στην κορυφή.
- Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, όλες οι Πυραμίδες θα παρουσιαστούν στην ομάδα, μερικές ερωτήσεις για να τονωθεί η συγκριτική ανάλυση:

- “Βρίσκετε διαφορές ανάμεσα στις Πυραμίδες;”
- “Ποια είναι τα προϊόντα που δεν διαφέρουν πολύ και παρουσιάζονται περισσότερο και ποια είναι ασυνήθιστα;”
- “Πιστεύετε ότι μπορείτε να αλλάξετε την προσωπική σας συνηθισμένη Πυραμίδα Τροφίμων ακολουθώντας μία πιο Μεσογειακή Πυραμίδα;” Εάν ναι, πώς;

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ατομική και ομαδική εργασία.

Υλικά που απαιτούνται:

- Για κάθε εκπαιδευόμενο: 1 εικόνα μίας Υγιεινής Πυραμίδας, 1 λίστα από διατροφικά είδη, 3 σχέδια με κενές Πυραμίδες σε Α4.
- Δείτε τα φύλλα εργασίας (→ Εργαλειοθήκη: Ε4.7 Οικοδόμοι πυραμίδων).

Συστάσεις:

Πιθανές ανησυχίες:

Η άσκηση μπορεί να είναι δύσκολη στην αρχή, όταν προσπαθούμε να κατανοήσουμε σωστά τις οδηγίες για τη συμπλήρωση των πυραμίδων με όλα τα ονόματα των ειδών

διατροφής. Αλλά οι εκπαιδευόμενοι μεγαλύτερης ηλικίας θα πρέπει να κάνουν συγκρίσεις με τις δικές τους, ακολουθώντας μερικές συμβουλές και συγκεκριμένες ερωτήσεις. Ο συντονιστής θα πρέπει να είναι καλά προετοιμασμένος.

Παραλλαγές:

- Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να μαντέψουν γιατί ορισμένα τρόφιμα είναι στη βάση του διαγράμματος της διατροφικής πυραμίδας και μερικά στην κορυφή, πριν λάβουν εξηγήσεις από τους συντονιστές.
- Η δραστηριότητα θα μπορούσε να γίνει είτε μεμονωμένα, με έναν υπολογιστή ή μέσω του διαδικτύου.
- Η δραστηριότητα θα μπορούσε επίσης να γίνει σε ομάδες των 2.

Βεβαίωση:

Περνώντας γύρω από την ομάδα ενός ερωτηματολογίου εκτίμησης ή ακολουθώντας μία διαδικασία on-line παρουσίασης που θα δείχνει στο τέλος ένα πλαίσιο αξιολόγησης για την ατομική εκτίμηση. Το ερωτηματολόγιο θα πρέπει να δημιουργείται από τους συντονιστές σύμφωνα με την τυπολογία των εκπαιδευομένων.





Περαιτέρω αναγνώσεις (81; 86; 88; 89)



Από την Alessia Fabbro



Ε4.8 | Φροντίστε τις διατροφικές σας συνήθειες

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none"> • Γλώσσα (παραγωγή) • Λογική (λογική σκέψη) 	Αλληλεπίδραση  συνεργατική	Διάρκεια  60 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  Μεταξύ 8 και 20 ατόμων	Μέθοδος  Ομαδική εργασία
---	--	--	--	--

Σκοπός

Διερευνώντας και μοιράζοντας διατροφικούς τρόπους ζωής

- Να καταστήσει τους εκπαιδευόμενους γνώστες των κοινών διατροφικών συνηθειών τους και τις πιθανές συνέπειες για την πνευματική τους ικανότητα.
- Να αναπτύξουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες και να ενθαρρύνει την αλλαγή της συμπεριφοράς ώστε να ξεπεραστεί η διστακτικότητα.
- Να τονώσει τους εκπαιδευόμενους μεγαλύτερης ηλικίας να ερευνήσουν κατάλληλες πληροφορίες σχετικά με τις συνέπειες όταν ακολουθούν κακές διατροφικές συνήθειες και να μάθουν στρατηγικές για να τις αλλάξουν.

Σκεπτικό & οφέλη

Οι διατροφικές συνήθειες των ηλικιωμένων επηρεάζουν τη πνευματική ικανότητα και τη σωματική τους υγεία. Θα πρέπει να αρχίσουν να κατανοούν την διαδικασία αλλαγής τους, αναλύοντας τον τρόπο ζωής τους και ανταλλάσσοντας απόψεις με άλλους.

Αυτή η δραστηριότητα προάγει την ευαισθητοποίηση και προτείνει πιθανές αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 60 λεπτά.

Μέγεθος : Μεταξύ 8 και 20 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Δώστε πληροφορίες: Οι εκπαιδευόμενοι κατανοούν ότι “σύμφωνα με μελέτες για το θέμα αυτό, ορισμένες τροφές μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τις νοητικές λειτουργίες των ανθρώπων μακροπρόθεσμα”.
- Καθένας θα πρέπει να περιγράψει και να μοιραστεί το δικό του κατά μέσο όρο καθημερινό διατροφικό μοτίβο με όλους τους άλλους, και να βρει επαναλαμβανόμενες συνήθειες.
- Για να αυξηθεί η επίγνωση ρωτήστε τους όλους “ποιες είναι οι συνέπειες των διατροφικών μας συνηθειών και πώς μπορούμε να τις τεκμηριώσουμε με τη χρήση εξωτερικών πόρων;” και βοηθήστε να διερευνήσουν πιθανές πηγές.
- Δουλεύοντας σαν ομάδα, οι εκπαιδευόμενοι να γράψουν ή να συζητήσουν σχετικά με μία λίστα καλών προθέσεων για τις διατροφικές τους συνήθειες, τους λόγους για τους οποίους τις υιοθέτησαν.
- Κάθε εκπαιδευόμενος θα πρέπει να δεσμευτεί στην υπόλοιπη ομάδα ότι θα υιοθετήσει μία στρατηγική για να βελτιώσει τις δικές του διατροφικές συνήθειες.
- Βοηθήστε τους εκπαιδευόμενους να κατανοήσουν ότι η πρόκλησή τους είναι θετική και εφικτή.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ομαδική εργασία.

Υλικά που απαιτούνται :

- Για την αρχική βάση πληροφοριών στο → Εργαλειοθήκη: Ε4.3 Έξυπνες συνταγές.
- Για περαιτέρω συνειδητοποίηση χρησιμοποιήστε φυλλάδια (→ Εργαλειοθήκη: Ε4.8 Φροντίστε τις διατροφικές σας συνήθειες Δ και Ε) με ενδείξεις για έγκυρες εξωτερικές πηγές πληροφόρησης..

Recommendations

Πιθανές ανησυχίες:

Αυτή η άσκηση μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες απόψεις ή συμβουλές που μπορεί να οδηγήσουν σε αντίσταση για αλλαγή και αντίθετες στάσεις.

Παραλλαγές:

- Για να καταστεί πιο δυναμικό θα μπορούσε να γίνει σε όρθια στάση όπου οι εκπαιδευόμενοι βλέπουν ο ένας τον άλλο (π.χ. σε εξωτερικούς χώρους), χρησιμοποιώντας τόσο λέξεις όσο και χειρονομίες.

Βεβαίωση:

- Ευαισθητοποίηση για κάποιες διατροφικές συνήθειες που πρέπει να τροποποιηθούν ή να αντικατασταθούν.
- Αναγνώριση ότι η αλλαγή μπορεί να συμβεί...

Περαιτέρω αναγνώσεις (38; 94)



Από τον J. Jesús Delgado Peña



3.5 Ενότητα 5: Η σωματική και πνευματική ευεξία

3.5.1 Εισαγωγή

Η φυσική δραστηριότητα και η σωματική ικανότητα σε γενικές γραμμές έχουν συνδεθεί με την πνευματική ικανότητα. Πολλές πειραματικές και επιδημιολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι υπάρχει άρρηκτη σχέση και αλληλεπίδραση μεταξύ σωματικής και ψυχικής υγείας και γενικότερα μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και υγείας. Τα στοιχεία καταδεικνύουν ότι όταν σχεδιάζεται σωστά, η σωματική δραστηριότητα θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για τη σωματική και ψυχική ανάπτυξη του ατόμου. Αυτό βρίσκεται σε πλήρη συμφωνία με τους αρχαίους Έλληνες που συνήθιζαν να υποστηρίζουν το ρητό “Νους υγιής εν σώματι υγιή” και δεν θα μπορούσαν να είχαν περισσότερο δίκιο για αυτό.

Η καρδιοαναπνευστική αντοχή, η μυϊκή δύναμη και αντοχή, η σύνθεση του σώματος και η ευελιξία είναι παράγοντες που σε μεγάλο βαθμό επηρεάζονται από το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας του ατόμου. Μαζί με αυτά, η πνευματική ικανότητα εξαρτάται επίσης, σε μεγάλο βαθμό, από το επίπεδο σωματικής άσκησης. Οι κατευθυντήριες γραμμές δείχνουν ότι η τακτική σωματική άσκηση βελτιώνει σημαντικά το επίπεδο πνευματικής ικανότητας ενός ατόμου (106). Ειδικότερα, έχει αποδειχθεί ότι μέσω της άσκησης, η μεταφορά οξυγόνου στον εγκέφαλο αυξάνεται. Αυτό μας βοηθά να βελτιώσουμε τη μνήμη, τις γνωστικές ικανότητες και φυσικά το χρόνο αντίδρασης.

Για να κατανοήσουμε και να προσαρμόσουμε τη διαδικασία της ενεργού γήρανσης, πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι πρέπει να αναλάβουμε τη φροντίδα του σώματός μας, προκειμένου να μας εξυπηρετεί εκείνο και όχι να το εξυπηρετούμε εμείς. Υπάρχουν πολλές ανεπιθύμητες συνέπειες που προέρχονται από τον καθιστικό τρόπο ζωής, όπως αρθρίτιδα, οστεοπόρωση, καρδιακές και άλλες ασθένειες, κ.λπ. Η βιολογική φθορά προέρχεται από υποκινητική συμπεριφορά και δεν περιορίζει την επίδρασή της στο μυϊκό και σκελετικό σύστημα. Διευρύνεται περαιτέρω στις φυσιολογικές λειτουργίες, τις βιοχημικές αντιδράσεις, τις μορφολογικές και βιολογικές ικανότητες και φυσικά στην ψυχολογική και πνευματική ικανότητα ενός ατόμου.

Η σωματική δραστηριότητα είναι ένα ισχυρό αντίδοτο ενάντια σε όλες τις ανεπιθύμητες συνέπειες. Εφαρμόζοντας απλά την κατάλληλη ένταση και διάρκεια στο πρόγραμμα άσκησης, προσφέρουμε πολλά στον εαυτό μας. Θα πρέπει να τονισθεί ότι η άσκηση, εκτός από όλα τα φυσιολογικά, κοινωνικά και βιολογικά οφέλη, υποστηρίζει σημαντικά και ενισχύει την ψυχολογική κατάσταση ενός ατόμου. Μειώνει τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης και ενεργεί θετικά στην αυτοεκτίμηση και τον αυτοσεβασμό (12, 61).

3.5.2 Δραστηριότητες και ασκήσεις

Αριθμός	Όνομασία
E5.1	Περάστε το σπάγκο
E5.2	Χορός της ημέρας
E5.3	Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου πες μου την αλήθεια
E5.4	Όσες περισσότερες γίνεται
E5.5	Ας ΚΙΝΗΘΟΥΜΕ!!
E5.6	Συμπληρώστε τα μέρη
E5.7	Βρείτε το δρόμο
E5.8	Κυνήγι Θησαυρού



Ε5.1 | Περάστε το σπάγκο

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none"> • Μνήμη (βραχυπρόθεσμη μνήμη) • Εκτελεστικές λειτουργίες 	Αλληλεπίδραση  Συνδετική	Διάρκεια  30 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  Μεταξύ 5 και 20 ατόμων	Μέθοδος  Ομαδική εργασία
---	--	--	--	--

Σκοπός

Συστήνομαι και θυμάμαι ονόματα

- Να προάγει την κοινωνική ένταξη, να σπάσει ο πάγος ανάμεσα στους εκπαιδευόμενους και όλα τα μέλη να συμμετέχουν στην ομάδα.
- Να παρέχει μία άσκηση πνευματικής ικανότητας .

Σκεπτικό & οφέλη

Οι άνθρωποι που μπαίνουν σε μία ομάδα ή τάξη για πρώτη φορά, αντιμετωπίζουν συχνά δυσκολίες στην προσαρμογή τους. Η άσκηση χρησιμοποιείται για να σπάσει ο πάγος μεταξύ των μελών μίας ομάδας που συναντιούνται για πρώτη φορά και τους κάνει να αισθάνονται άνετα μεταξύ τους. Ενδυναμώνει τη μνήμη και ενισχύει τη συνεργασία, ενώ την ίδια στιγμή ενώνει τους ανθρώπους με έναν εύκολο και διασκεδαστικό τρόπο.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 30 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 5 και 20 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να σχηματίσουν ένα κύκλο.
- Το νήμα περνά ή ρίχνεται γύρω από τον κύκλο προς κάθε κατεύθυνση και με διαφορετικούς τρόπους (π.χ. πηδήξτε και ρίξτε το) ενώ κάθε εκπαιδευόμενος καλείται να κρατήσει το τέλος του και να

τους παρουσιαστεί λέγοντας το όνομά του.

- Όταν όλοι οι εκπαιδευόμενοι έχουν πει τα ονόματά τους, καθένας από αυτούς καλείται να επαναλάβει τη διαδικασία αλλά αυτή τη φορά, καλώντας το όνομα του ατόμου που λαμβάνει το νήμα.
- Στο τέλος, περνώντας γύρω ή πετώντας το σπάγκο έχει σαν αποτέλεσμα το σχηματισμό ενός δικτύου ή ενός σχήματος στη μέση του κύκλου.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ομαδική εργασία

Υλικά που απαιτούνται:

- Ένα κορδόνι, ένα σχοινί.

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες: -

Παραλλαγές:

Η άσκηση μπορεί να μεταβληθεί με διάφορους τρόπους:

- Ολοκληρώστε ένα γύρο προς μία συγκεκριμένη κατεύθυνση δίνοντας ή πετώντας το σπάγκο και στη συνέχεια να αλλάξετε.
- Ορίστε την κίνηση που διέρχεται ή που το πετάμε, π.χ. ο καθένας περνά το νήμα πίσω από την πλάτη.
- Ζητήστε να μην φωνάζουν το όνομα του παραλήπτη δυνατά αλλά να τα αθροίζουν στο τέλος όλα, π.χ. “Πέρασα το νήμα στο Γιώργο και τη Λίζα”

- Ο ιστός που δημιουργήθηκε θα μπορούσε επίσης να γίνει με την αντίστροφη σειρά.

Βεβαίωση:

- Διασκεδαστικός τρόπος για τις συστάσεις των εκπαιδευομένων.

- Επίτευξη του καθήκοντος.

Περαιτέρω αναγνώσεις (90), E5.2.



Ε5.2 | Χορός της ημέρας

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none"> • μνήμη (βραχυχρόνια και μακροχρόνια μνήμη) • Εκτελεστικές λειτουργίες (επανάληψη) • Αίσθηση – αντίληψη (ικανότητα οπτικής αντίληψης του χώρου) 	Αλληλεπίδραση  ανταλλακτική	Διάρκεια  45 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  Μεταξύ 5 και 20 ατόμων	Μέθοδος  Ομαδική εργασία
---	---	--	--	--

Σκοπός

Προθέρμανση επαναλαμβάνοντας τις κινήσεις και τα ονόματα

- Να σχηματίσουν μία ομάδα – να μοιραστούν μία δραστηριότητα και να ξεπεράσουν τα εμπόδια ώστε να γνωρίσει ό ένας τον άλλο – γρήγορες εντυπώσεις από τους άλλους στην ομάδα, εξοικείωση με τους άλλους.
- Να παρέχει άσκηση πνευματικής ικανότητας.

Σκεπτικό & οφέλη

Οι άνθρωποι που συναντιούνται για πρώτη φορά έχουν δυσκολίες στο να κάνουν γνωριμίες, ή δε νιώθουν άνετα με την παρέα κάποιου άλλου.

Αυτή η εύκολη άσκηση τους βοηθά στο να ξεπεράσουν τις αναστολές, να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα των άλλων, ενθουμούμενοι τα ονόματα όλων των εκπαιδευομένων μέσω της σύνδεσης. Ο χορός στο τέλος της άσκησης ενισχύει τη συνοχή της ομάδας.

Η εμπειρία τους βοηθά να είναι ανοιχτοί με τους άλλους και να παίρνουν μέρος σε ομαδικές δραστηριότητες. Οι ηλικιωμένοι έχουν συχνά πρόβλημα με την βραχυπρόθεσμη μνήμη τους, την οποία η άσκηση αναπτύσσει με ένα άτυπο, διασκεδαστικό τρόπο.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 45 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 5 και 20 ατόμων

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να σχηματίσουν ένα κύκλο.
- Κάθε εκπαιδευόμενος καλείται να δείξει με μία κίνηση πώς αισθάνεται τώρα και στη συνέχεια να πει το όνομά του, π.χ. σηκώνοντας τα χέρια του και λέγοντας “Σοφία”.
- Μετά από κάθε εισαγωγή, ολόκληρη η ομάδα επαναλαμβάνει την κίνηση και λέει το αντίστοιχο όνομα.
- Όταν όλοι έχουν δείξει την προσωπική τους κίνηση και έχουν πει τα ονόματά τους, η ομάδα επαναλαμβάνει την κίνηση σε μία σειρά, μαζί με τα ονόματα, έτσι ώστε να σχηματιστεί ένας χορός. Ο χορός θα γίνει μεγαλύτερος μετά τη σειρά του κάθε εκπαιδευόμενου.
- Όταν όλοι έχουν δείξει την κίνησή τους, αλλάζουν τη σειρά, και πάνε αντίστροφα (η σειρά των ονομάτων και οι κινήσεις αλλάζουν)

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ομαδική εργασία.

Υλικά που απαιτούνται:

-

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

-

Παραλλαγές:

Αλλάξτε τη μνήμη και τη διαδικασία της ανάμνησης με διάφορους τρόπους, π.χ.

- Να μην επαναλάβετε όλες τις κινήσεις μετά από κάθε άτομο, απλά συνοψίζοντας αυτές περιστασιακά
- Κατά τη διάρκεια/μετά τη διαδικασία επισημαίνετε σε κάποιον και στους υπόλοιπους ότι πρέπει να παρουσιάσουν τις κινήσεις τους και να πουν το όνομά τους.

- Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί όχι μόνο για την απομνημόνευση ονομάτων, αλλά και για άλλα θέματα, όπως "Παρουσιάστε την αγαπημένη σας δραστηριότητα» ή μετά από μελέτη της υγιεινής διατροφής "Παρουσιάστε μια υγιεινή διατροφή», κ.λπ.
- Μπορεί να πραγματοποιηθεί σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο.

Βεβαίωση:

- Θετική ατμόσφαιρα.
- Άνοιγμα προς τους άλλους.
- Επιτυχία στο να θυμόμαστε και να ακολουθούμε εργασίες.



Αριστερά: Περάστε το σπάγκο (E5.1)



Δεξιά: Χορός της ημέρας (E5.2)

Και οι δύο από τον J. Jesús Delgado Peña



E5.3 | Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου πες μου την αλήθεια

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none"> • Γλώσσα (παραγωγή, κατανόηση) • Προσοχή (επιλεκτική προσοχή) • Αίσθηση – αντίληψη (οπτικοχωρική ικανότητα) 	Αλληλεπίδραση  συνεργατική	Διάρκεια  30 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  Μεταξύ 3 και 20 ατόμων	Μέθοδος  Ομαδική εργασία
---	--	--	--	--

Σκοπός

Δημιουργία, ερμηνεία και εκ νέου δημιουργία της γλώσσας του σώματος

- Να τονώσει την δημιουργική επίλυση προβλημάτων στην επικοινωνία.
- Να ενθαρρύνει την συνειρμική σκέψη και την προσεκτική παρατήρηση.
- Να προάγει την ομαδική εργασία, την ενσυναίσθηση και την υπομονή.
- Να ενθαρρύνει τη συνείδηση του σώματος και συναίσθηση που σχετίζεται με τη σωματική έκφραση και τη σωματική ερμηνεία των προφορικών οδηγιών.

Σκεπτικό & οφέλη

Οι άνθρωποι σπάνια συνειδητοποιούν τη γλώσσα του σώματος, ωστόσο παίζουν σημαντικό ρόλο στην επικοινωνία.

Η άσκηση καλεί τους εκπαιδευόμενους να χρησιμοποιήσουν το σώμα τους με ένα προσεκτικό τρόπο καθώς συνειδητοποιούν διάφορα θέματα που σχετίζονται με τη στάση, από την άλλη πλευρά θα πρέπει να μεταφράσουν τη γλώσσα του σώματος σε λέξεις που επιτρέπουν σε ένα τρίτο πρόσωπο να αναπαράγει την ίδια στάση, χωρίς να τη δει.

Οι εκπαιδευόμενοι ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν δημιουργική γλώσσα και συνδέσμους, ενώ την ίδια στιγμή θα πρέπει να ακολουθήσουν τις οδηγίες.

Αυτή η άσκηση εκπαιδεύει τη ρέουσα ευφυΐα, τις γλωσσικές δεξιότητες και την

επικοινωνία, την κατανόηση και υπομονή, εκτός από την ενίσχυση της σύνδεσης σώματος και μυαλού. Η ομαδική εργασία προκαλεί την αίσθηση της επιτυχίας και αυτοπεποίθησης.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 30 λεπτά (τρεις φορές).

Μέγεθος: Μεταξύ 3 και 20 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν τριάδες για να εργαστούν από κοινού.
- Ο πρώτος εκπαιδευόμενος εκτελεί μία στάση αυτοσχεδιάζοντας μία χαρακτηριστική αναπαράσταση, π.χ. ένα επάγγελμα, ένα συναίσθημα, ένα ζώο.
- Το δεύτερο άτομο πρέπει να εξηγήσει προσεκτικά τη στάση του στο τρίτο πρόσωπο που στέκεται με δεμένα τα μάτια (ή πίσω από το πρώτο πρόσωπο). Έτσι, ο τρίτος εκπαιδευόμενος καθοδηγείται από τον δεύτερο βήμα-βήμα μέχρι να πετύχει την ίδια στάση με εκείνη του πρώτου προσώπου.
- Μετά την πραγματοποίηση, τα τρία μέλη της ομάδας μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους με τους άλλους ή τα άλλα μέλη της ομάδας.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ομαδική εργασία.

Υλικά που απαιτούνται:

-

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Σε περίπτωση αρνητικών συναισθημάτων που σχετίζονται με τα δεμένα μάτια, οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να σταθούν με την πλάτη ο ένας στον άλλο (εκτός από αυτόν που εξηγεί).

Παραλλαγές:





- Οι εκπαιδευόμενοι μπορεί να κληθούν να σχεδιάσουν τις εμπειρίες τους ή να καταγράψουν την στάση με όσο το δυνατόν πιο λεπτομερή τρόπο.
 - Θα μπορούσαν επίσης να διαμορφώσουν τη στάση σε πηλό ή να φτιάξουν τις φιγούρες σε πλαστελίνη.
- Οι ομάδες μπορούν να εργαστούν σε μία “αλυσίδα”. Σε αυτή την περίπτωση καθένας έχει δεμένα τα μάτια, εκτός από εκείνον που εξηγεί πρώτος τη θέση στον επόμενο (με κλειστά μάτια).
 - Μπορεί να ακολουθήσει τον Αφηγηματικό Καφέ (Ε3.3).

Βεβαίωση:

- Μία θετική εμπειρία ομαδικής εργασίας.
- Βιώνοντας μία νέα κατάσταση και ένα νέο τρόπο παρατήρησης και περιγραφής για την επιτυχή ολοκλήρωση ενός συγκεκριμένου έργου.
- Βελτιωμένη αυτοεκτίμηση και εμπιστοσύνη μετά την επιτυχή ολοκλήρωση.



E5.4 | Όσες περισσότερες γίνεται

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none"> • Εκτελεστικές λειτουργίες (πρωτοβουλία, σχεδιασμός) • Προσοχή (επιλεκτική) • Αίσθηση - αντίληψη (οπτικοχωρική ικανότητα) 	Αλληλεπίδραση  συνεργατική	Διάρκεια  30 λεπτά	μέγεθος ομάδας  μεταξύ 10 και 20 ατόμων	Μέθοδος  Εργασία σε ζευγάρια
--	--	--	---	--

Σκοπός

Γρήγορη σκέψη και άσκηση την ίδια ώρα

- Να βελτιώσει την προσοχή και το επίπεδο συγκέντρωσης.
- Να εξασκήσει και να ενθαρρύνει τη γρήγορη σκέψη.
- Να ενθαρρύνει την κοινωνική εργασία.

Σκεπτικό & οφέλη

Κάθε ζεύγος εκπαιδευομένων έχει την ευκαιρία να μοιραστεί τόσο τη σωματική όσο και την πνευματική άσκηση. Η ικανότητα κίνησης των ανθρώπων άνω των 50 ετών μειώνεται σταδιακά, ενώ επίσης μειώνεται η ταχύτητα της σκέψης. Η δραστηριότητα ενθαρρύνει τόσο την σωματική όσο και την πνευματική πρακτική των εκπαιδευομένων. Προάγει επίσης την ομαδική εργασία σε μία ευχάριστη ατμόσφαιρα.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 30 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 10 και 20 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Οι εκπαιδευόμενοι σχηματίζουν ζεύγη και επιλέγουν ένα σημείο στο δωμάτιο προσπαθώντας να είναι μακριά από τους άλλους.
- Ο εκπαιδευόμενος Α κρατάει ένα μπαλόνι στα χέρια του/ της, ενώ ο εκπαιδευόμενος Β παίρνει ένα κομμάτι χαρτί και μολύβι.

- Ο εκπαιδευόμενος Α προσπαθεί να κρατήσει το μπαλόνι στον αέρα, χτυπώντας το με το ένα χέρι και πόδι (εναλλακτικά) όσο το δυνατόν περισσότερο, έως ότου αυτός/ αυτή ολοκληρώσει 6 χτυπήματα.
- Κατά τη διάρκεια αυτών των 6 χτυπημάτων, ο εκπαιδευόμενος Β προσπαθεί να καταγράψει όσες περισσότερες λέξεις μπορεί ξεκινώντας από ένα συγκεκριμένο γράμμα (που δίνεται από τον αρχηγό της ομάδας).
- Μετά το τέλος του γύρου, οι εκπαιδευόμενοι αλλάζουν ρόλους. Το ζευγάρι που καταφέρνει να γράψει περισσότερες λέξεις από ένα συγκεκριμένο γράμμα κερδίζει τον γύρο.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Εργασία σε ζευγάρια

Υλικά που απαιτούνται:

- Μπαλόνια, χαρτί, μολύβι.

Recommendations

Πιθανές ανησυχίες:

Οι εκπαιδευόμενοι έχουν δυσκολίες με την παιδεία.

Παραλλαγές:

- Ορίστε τις λέξεις που θα γράψετε, π.χ. μόνο μέρη του σώματος, ονόματα, χώρες.
- Αλλάξτε τις θέσεις του εκπαιδευόμενου Α ή τα μέρη του σώματος με τα οποία επιτρέπεται να χτυπήσουν το μπαλόνι.

- Ο εκπαιδευόμενος Α κάνει τα χτυπήματα και λέει τις λέξεις ταυτόχρονα ενώ ο εκπαιδευόμενος γράφει τις λέξεις που χρησιμοποιούνται.

Βεβαίωση:

- Ευχάριστη ατμόσφαιρα.

Περαιτέρω αναγνώσεις (30)



E5.5 | Ας ΚΙΝΗΘΟΥΜΕ!

<p>Πνευματική ικανότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εκτελεστικές λειτουργίες • Προσοχή (επιλεκτική) • Αίσθηση – αντίληψη (οπτικοχωρική ικανότητα) 	<p>Αλληλεπίδραση</p>  <p>συνεργατική</p>	<p>Διάρκεια</p>  <p>60 λεπτά</p>	<p>Μέγεθος ομάδας</p>  <p>Μεταξύ 8 και 20 ατόμων</p>	<p>Μέθοδος</p>  <p>Ατομική και ομαδική εργασία</p>
--	--	--	--	--

Σκοπός

Συγκέντρωση, υπενθύμιση, σχεδιασμός

- Να επικεντρωθεί σε συγκεκριμένες ασκήσεις.
- Να θυμηθεί και είναι σε θέση να τις πράξει.
- Να μοιραστεί κοινές πρακτικές και να συνεργαστεί με τους συμμαθητές του προκειμένου να επιτευχθούν οι κοινοί στόχοι.

Σκεπτικό & οφέλη

Οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας συχνά έχουν προβλήματα συγκέντρωσης, σχεδιασμού και μνήμης. Αυτή η άσκηση βοηθά τους εκπαιδευόμενους να ενισχύσουν την παρατήρηση, την αντιμετώπιση προβλημάτων μνήμης και να ενισχύσει τη συνεργασία μεταξύ των μελών της ομάδας. Η άσκηση απαιτεί μία μικρή χορογραφία στο τέλος, η οποία εκτελείται ως το τελικό προϊόν της όλης διαδικασίας.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 60 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 8 και 20 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Σχεδιάστε δύο μεγάλους κύκλους στο πάτωμα με 8 σταθμούς σε κάθε κύκλο. Κάθε σταθμός στον κύκλο περιέχει εικόνες που δείχνουν σωματικές δραστηριότητες και ασκήσεις που κάθε εκπαιδευόμενος πρέπει να μιμηθεί.

- Οι εκπαιδευόμενοι σχηματίζουν 2 ομάδες με κάθε ομάδα να στέκεται δίπλα σε κάθε κύκλο.
- Οι εκπαιδευόμενοι από κάθε ομάδα πρέπει να ολοκληρώσουν όλες αυτές τις 8 δραστηριότητες. Θα πρέπει όλοι να αρχίσουν την ίδια στιγμή.
- Όταν τελειώσουν, καθένας θα πρέπει να πάει σε ένα προκαθορισμένο σημείο, όπου θα περιμένουν τον συμπαίκτη του να τελειώσει.
- Από τη στιγμή που όλοι οι συμπαίκτες ολοκληρώσουν, κάθε ομάδα θα δείξει στην ομάδα τους την άσκηση που τους αρέσει περισσότερο.
- Όταν όλοι οι εκπαιδευόμενοι έχουν δείξει την άσκηση τους, θα την κάνουν ο ένας μετά τον άλλο, σχηματίζοντας μία μικρή χορογραφία.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ατομική και ομαδική εργασία.

Υλικά που απαιτούνται:

- Εικόνες με σωματικές δραστηριότητες (→ Εργαλεία: E5.5 Παραδείγματα εικόνων).
- Οποιοδήποτε μέσο για σχέδιο, π.χ. κιμωλία, μολύβι, κολλητική ταινία.

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

-

Παραλλαγές:

- Προσθήκη μουσικής.

- Αύξηση ή μείωση της δυσκολίας χρησιμοποιώντας διαφορετικές δραστηριότητες.

Βεβαίωση:

- Θετική απόκριση.

- Επιτυχία στη συλλογή, μνήμη και εκτέλεση.

Περαιτέρω αναγνώσεις(61; 90)



Ε5.6 | Συμπληρώστε τα μέρη

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none"> • Λογική (επίλυση προβλημάτων) • Αίσθηση - αντίληψη (οπτικοχωρική ικανότητα) 	Αλληλεπίδραση  συνεργατική	Διάρκεια  30 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  Μεταξύ 10 και 20 ατόμων	Μέθοδος  Ομαδική εργασία
--	--	--	---	--

Σκοπός

Ενδυνάμωση του εντοπισμού, της λογικής και της επίλυσης προβλημάτων.

- Να προσδιορίσει στοιχεία σε λιγότερο χρόνο από τον απαιτούμενο.
- Να κάνει πρακτική και να βελτιώσει την επίλυση προβλημάτων.
- Να βελτιώσει την σωματική και πνευματική ικανότητα.
- Να ενθαρρύνει την ομαδική εργασία.

Σκεπτικό & οφέλη

Η δραστηριότητα ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να βελτιώσουν την σωματική ικανότητα και να ενεργούν όσο το δυνατόν γρηγορότερα, ενώ την ίδια στιγμή, χρησιμοποιούν την οπτική ταυτοποίηση και αναγνώριση ώστε να φτάσουν στην επίλυση προβλημάτων. Η ανάγκη να συλλέγουν, μεταφέρουν και να γράψουν το στόχο σε ένα κομμάτι χαρτί ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να βελτιώσουν τη λογική σκέψη και τη βραχυπρόθεσμη μνήμη των αποτελεσμάτων της παρούσας δραστηριότητας.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 30 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 10 και 20 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Οι εκπαιδευόμενοι σχηματίζουν 2 ή 3 ομάδες σε γραμμές.

- Ο συντονιστής καθορίζει τους αρχηγούς της ομάδας και περιγράφει επακριβώς τον αριθμό των τμημάτων και οργάνων του σώματος που οι εκπαιδευόμενοι αναζητούν.
- Κάθε ομάδα παίρνει ένα κομμάτι χαρτί και ένα μολύβι.
- Τα μέρη και τα όργανα του σώματος επισημαίνονται και είναι κρυμμένα στο δωμάτιο ή σε εξωτερικό χώρο.
- Κάθε εκπαιδευόμενος αφήνει την ομάδα και αναζητά στο δωμάτιο ή στην υποδεικνυόμενη περιοχή ένα από τα ζητούμενα μέρη ή όργανα του σώματος. Θα επιστρέψει μόνο αφού έχει βρει ένα.
- Ο συμπαίκτης φεύγει μόνο όταν ο προηγούμενος έχει επιστρέψει.
- Ο αρχηγός της ομάδας σχεδιάζει κάθε μέρος του σώματος ή όργανο που έφερε ο συμπαίκτης του μέχρι όλα τα μέρη και όργανα του σώματος που αναφέρθηκαν προηγουμένως από τον συντονιστή να είναι παρόντα.
- Η ομάδα που θα φέρει όλες τις ετικέτες και θα σχεδιάσει το ανθρώπινο σώμα με όλα τα απαραίτητα μέρη και όργανα, είναι ο νικητής.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ομαδική εργασία.

Υλικά που απαιτούνται:

- Στοιχεία που δείχνουν τα μέρη και όργανα του σώματος.

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

-

Παραλλαγές:

- Μοιράστε το ανθρώπινο σώμα που είναι ζωγραφισμένο σε χαρτί και ζητήστε από τους μαθητές να ψάξουν για κρυμμένες εικόνες, για να συμπληρώσουν τα τμήματα που λείπουν.

Βεβαίωση:

- Παιχνιδιάρικη ατμόσφαιρα.
- Οι εκπαιδευόμενοι έχουν μάθει πού βρίσκεται κάθε μέρος και όργανο του σώματος.
- Σωματική δραστηριότητα καθώς οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να είναι όσο πιο γρήγοροι γίνεται, για να συλλέξουν τις ετικέτες που απαιτούνται.

Περαιτέρω αναγνώσεις(1; 58)



Ε5.7 | Βρείτε το Δρόμο

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none"> • Εκτελεστικές λειτουργίες (σχεδιασμός) • Λογική (επίλυση προβλημάτων) • Αίσθηση - αντίληψη (ικανότητα οπτικής αντίληψης του χώρου) 	Αλληλεπίδραση  συνεργατική	Διάρκεια  60 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  Μεταξύ 10 και 20 ατόμων	Μέθοδος  Ομαδική εργασία
---	--	--	---	--

Σκοπός

Οδηγίες για προσανατολισμό

- Να παρακινήσει τους εκπαιδευόμενους να επιλέξουν, επικεντρωθούν και να παρέχουν συγκεκριμένες πληροφορίες που θα τους βοηθήσουν να οδηγήσουν τους συμπαίκτες τους να βρουν το δρόμο προς τα πίσω.

Σκεπτικό & οφέλη

Η άσκηση βοηθά στη βελτίωση της μνήμης, προσοχής και του οπτικοχωρικού προσανατολισμού, καθώς οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να επιλέξουν, να θυμηθούν και να ανακαλέσουν συγκεκριμένες πληροφορίες που θεωρούνται σημαντικές. Η άσκηση απαιτεί ένα καλό επίπεδο σωματικής και πνευματικής ικανότητας, αφού οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να δείξουν φυσική αντοχή και να αποκτήσουν ένα καλό επίπεδο μνήμης και προσοχής.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 60 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 10 και 20 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Οι εκπαιδευόμενοι σχηματίζουν 2 ομάδες. Ο συντονιστής οδηγεί τις ομάδες προς ένα προκαθορισμένο σημείο.
- Κάθε ομάδα καλείται να καλύψει μία συγκεκριμένη απόσταση σε ένα

συγκεκριμένο χρονικό διάστημα με τα πόδια εξαρτώμενο από την ομάδα των εκπαιδευομένων και το χώρο. Κατά τη διάρκεια της βόλτας κάθε ομάδα θα πρέπει να σημειώσει σε ένα κομμάτι χαρτί 10 χαρακτηριστικά της διαδρομής (π.χ. ένα άγαλμα). Είναι σημαντικό κάθε αλληπάλληλο ορόσημο να μπορεί να φαίνεται από το προηγούμενο.

- Όταν και οι δύο ομάδες έχουν φτάσει στο σημείο συνάντησης (το καθένα από διαφορετική διαδρομή), θα ανταλλάξουν τη λίστα τους για να οδηγήσουν την άλλη ομάδα μέσω μίας άλλης διαδρομής.
- Με αυτόν τον τρόπο, οι ομάδες θα ανταλλάξουν διαδρομή και βασισμένοι στη λίστα θα προσπαθήσουν να επιστρέψουν στο σημείο εκκίνησης.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ομαδική εργασία.

Υλικά που απαιτούνται:

- Χαρτί και μολύβι.

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Όταν υλοποιείται σε μία αγροτική περιοχή μπορεί να είναι πιο δύσκολο από ότι σε μία αστική περιοχή, όπου τα αξιοθέατα είναι πιο εύκολο να βρεθούν. Ωστόσο, το περπάτημα στην πόλη είναι πιο εύκολο από ότι στην ύπαιθρο. Αυτό θα πρέπει να ληφθεί υπόψη, ανάλογα με τη φυσική και γνωστική κατάσταση των εκπαιδευομένων.

Παραλλαγές:

- Αύξηση ή μείωση του επιπέδου δυσκολίας της δραστηριότητας , π.χ. αντί να περπατήσουν ξεκινήστε ένα απαλό τρέξιμο, χρονομετρήστε τη διαδρομή.
- Αύξηση ή μείωση του επιπέδου της πνευματικής ικανότητας που απαιτείται επιλέγοντας πιο δύσκολες ή εύκολες διαδρομές.

- Θα μπορούσε να συνδεθεί με το Το έκανα με τον τρόπο μου (E1.5).


Βεβαίωση:

- Επιτυχής ολοκλήρωση.
- Βελτίωση των δεξιοτήτων παρατήρησης.
- Συνειδητοποίηση της σημασίας της ομαδικής εργασίας.

Περαιτέρω αναγνώσεις (28)



Ε5.8 | Κυνήγι θησαυρού

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none"> • Εκτελεστικές λειτουργίες (σειριακός) • Λογική (επίλυση προβλημάτων) • Αίσθηση - αντίληψη (ικανότητα οπτικής αντίληψης του χώρου) 	Αλληλεπίδραση  συνεργατική	Διάρκεια  50 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  Μεταξύ 10 και 20 ατόμων	Μέθοδος  Εργασία κατά ζεύγη
---	--	--	---	---

Σκοπός

Ομαδική εργασία, ακολουθώντας τις οδηγίες και εφαρμογή

- Να συνεργάζεται με τους άλλους, να ακολουθεί τις οδηγίες, να λύνει τα προβλήματα, να μοιράζεται κοινές εργασίες, και να τις εφαρμόζει.
- Να τονώσει τις πνευματικές και σωματικές διαδικασίες.

Σκεπτικό & οφέλη

Η εργασία σε ομάδες ή σε γκρουπάκια βοηθά τους ανθρώπους να ενισχύσουν την αλληλεπίδραση και να ανταλλάξουν εμπειρίες.

Επιπρόσθετα, ενισχύει την επίλυση προβλημάτων και σχεδιασμού. Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να εργαστούν σε ζεύγη για να περάσουν μία σειρά από δοκιμές προκειμένου να επιτύχουν το στόχο τους. Ο στόχος του παιχνιδιού είναι να βρουν το θησαυρό πριν από όλους τους άλλους. Αυτό δίνει ένα ισχυρό κίνητρο σε κάθε ζευγάρι εκπαιδευομένων να λειτουργήσει γρήγορα και αποτελεσματικά.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 50 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 10 και 20 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Η δραστηριότητα γίνεται σε εξωτερικούς χώρους.
- Ζητήστε από τους εκπαιδευομένους να σχηματίσουν ζευγάρια.
- Κάθε ζευγάρι πρέπει να εφαρμόσει όλες τις οδηγίες που δίνονται από κάθε ένα από τα 8 στοιχεία του παιχνιδιού και τελικά να ανακαλύψει το θησαυρό.
- Κάθε ιδέα απαιτεί συγκεκριμένες δράσεις/ δραστηριότητες που πρέπει να εφαρμοστούν προκειμένου οι εκπαιδευόμενοι να κατευθυνθούν στο επόμενο, π.χ. κάντε τζόκινγκ για 2 λεπτά και στη συνέχεια κάντε 3 άλματα προς τα δεξιά και πηδήξτε μία φορά ψηλά ώστε να βρείτε το επόμενο στοιχείο.
- Οι εκπαιδευόμενοι παρακινούνται καθώς “το ζευγάρι που βρίσκει το θησαυρό πρώτο είναι ο νικητής του παιχνιδιού”.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Εργασία σε ζευγάρια.

Υλικά που απαιτούνται:

- Σημεία στο χαρτί.
- Χάρτης περιοχής
- Θησαυρός..

Συστάσει

Πιθανές ανησυχίες:

Καλό θα είναι ο συντονιστής να βρίσκεται σε κάθε θέση με μία ένδειξη, προκειμένου να δίνει οδηγίες στους μαθητές. Επιπλέον, οι συντονιστές θα πρέπει πάντα να

ενημερώνουν τους εκπαιδευόμενους αναφορικά με τη φύση της περιοχής. Προσοχή πρέπει να ληφθεί για τις επικίνδυνες επιφάνειες όπως ολισθηρές ή τραχιές επιφάνειες, λασπώδεις περιοχές κ.λπ.

Παραλλαγές:

Η δραστηριότητα μπορεί να τροποποιηθεί με τους ακόλουθους τρόπους:

- Αντί να εργάζονται σε ζευγάρια, οι εκπαιδευόμενοι σχηματίζουν δύο ομάδες.
- Αύξηση ή μείωση της δυσκολίας για την δραστηριότητα που απαιτείται να εκτελεστεί προκειμένου να βρεθεί κάθε

ένδειξη, π.χ. αντί τρέξιμο για 2 λεπτά και να κάνουν τρία άλματα προς τα δεξιά για να βρουν την ένδειξη, οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να τρέξουν για 5 λεπτά, να κάνουν 30 βήματα και στη συνέχεια να είναι σε θέση για push up για να βρουν την ένδειξη.

Βεβαίωση:

- Ενεργός συμμετοχή.
- Συνεργασία.
- Επιτυχής ολοκλήρωση.

Περαιτέρω αναγνώσεις (25, 61, 78)

4 Γλωσσάρι

Ενεργός γήρανση | Η ενεργός γήρανση μπορεί να περιγραφεί γενικά ως η διαδικασία για την βελτιστοποίηση των ευκαιριών των ατόμων και των ομάδων για υγεία, συμμετοχή και ασφάλεια προς μία βελτιωμένη ποιότητα ζωής καθώς οι άνθρωποι γερνούν. Περιλαμβάνει ότι οι άνθρωποι συνειδητοποιούν τις δυνατότητές τους για σωματική, κοινωνική και ψυχική ευεξία καθ'όλη τη διάρκεια της ζωής τους, για να συμμετέχουν στην κοινωνία (114).

Ανδραγωγία | Η ανδραγωγία αναφέρεται σε στρατηγικές διδασκαλίας που αναπτύχθηκαν ειδικά για τους ενήλικες εκπαιδευόμενους. Συχνά περιγράφονται ως "η τέχνη και η επιστήμη για τη διδασκαλία των ενηλίκων για να μάθουν" (64) και συχνά ερμηνεύεται ως η διαδικασία εμπλοκής των ενηλίκων εκπαιδευομένων με τη δομή της μαθησιακής εμπειρίας.

Υδατάνθρακες | Οι υδατάνθρακες αποτελούν ένα από τα κύρια συστατικά της τροφής. Αυτή η κατηγορία των τροφίμων περιλαμβάνει σάκχαρα, άμυλα και φυτικές ίνες. Η πρωταρχική λειτουργία των υδατανθράκων είναι η παροχή ενέργειας για το σώμα, ειδικά στον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα. Ένα ένζυμο που ονομάζεται αμυλάση βοηθά στη διάσπαση των υδατανθράκων σε γλυκόζη (σάκχαρο στο αίμα), η οποία χρησιμοποιείται για ενέργεια από το σώμα (67).

Χρόνιο στρες | Μία κατάσταση παρατεταμένης έντασης από εσωτερικές ή εξωτερικές εντάσεις, που μπορεί να προκαλέσει διάφορες φυσικές εκδηλώσεις, π.χ. άσθμα, οσφυαλγία, αρρυθμίες, κόπωση, πονοκεφάλους, ΑΥ, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, έλκη και καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος (91).

Γνωστική απόδοση | Η νόηση είναι η νοητική διαδικασία με την οποία αποκτάται η γνώση, συμπεριλαμβανομένης της αντίληψης, της διαίσθησης και της λογικής. Γνωστική απόδοση είναι η ικανότητα ενός ανθρώπου να αποκτά και να χρησιμοποιεί αυτή τη γνώση (35).

Γνωστική διέγερση | Αυτή ορίζεται ως η ομάδα των τεχνικών και στρατηγικών που αποσκοπούν στη βελτιστοποίηση της απόδοσης των γνωστικών δεξιοτήτων και λειτουργιών μέσω της συμμετοχής του ατόμου σε μία σειρά από προγραμματισμένες δραστηριότητες που απαιτούν να χρησιμοποιεί αυτές τις δεξιότητες, για παράδειγμα περιλαμβάνει τη μνήμη, λογική, γλώσσα, προσοχή, συγκέντρωση (51).

Αντιμετώπιση | Στην ψυχολογία, η αντιμετώπιση είναι δαπανηρή συνειδητή προσπάθεια για την επίλυση προσωπικών και διαπροσωπικών προβλημάτων, και επιδιώκει να κυριαρχήσει, να ελαχιστοποιήσει ή να ανεχτεί το στρες ή μία σύγκρουση. Η αποτελεσματικότητα των προσπαθειών αντιμετώπισης εξαρτώνται από τον τύπο του στρεσογόνου παράγοντα/ σύγκρουσης, το συγκεκριμένο άτομο και τις περιστάσεις. Οι αποκρίσεις της αντιμετώπισης ελέγχονται εν μέρει από την προσωπικότητα (συνήθη χαρακτηριστικά), αλλά και εν μέρει από το κοινωνικό πλαίσιο, ιδιαίτερα τη φύση του στρεσογόνου περιβάλλοντος. Οι μηχανισμοί ψυχολογικής αντιμετώπισης κοινώς αποκαλούνται στρατηγικές αντιμετώπισης ή δεξιότητες αντιμετώπισης. Η ταξινόμηση αυτών των στρατηγικών σε μία ευρύτερη δομή δεν έχει ακόμα συμφωνηθεί. Οι κοινές διακρίσεις συχνά γίνονται μεταξύ των διαφόρων αντίθετων στρατηγικών, για παράδειγμα: πρόβλημα εστιασμένη σε σχέση με συναισθηματικά εστιασμένη, δέσμευση αντί αποδέσμευση, γνωστική αντί συμπεριφοριστική (22). Οι Weiten και Lloyd (112) έχουν παράσχει μία χρήσιμη περίληψη των τριών

γενικών τύπων στρατηγικών αντιμετώπισης: (α) εστιασμένη στην εκτίμηση, (β) εστιασμένη στο πρόβλημα, και (γ) εστιασμένη στο συναίσθημα.

Υπερένταση | Η υπερένταση είναι μία απωθητική κατάσταση στην οποία ένα άτομο δεν μπορεί να προσαρμοστεί πλήρως σε στρεσογόνους παράγοντες και το στρες που δημιουργείται και δείχνει δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές (26).

Eustress | Η λέξη eustress αποτελείται από δύο μέρη. Το πρόθεμα eu- προέρχεται από την ελληνική λέξη που σημαίνει "καλά" ή "καλό." Όταν συνδέεται με τη λέξη άγχος, αυτό σημαίνει κυριολεκτικά "καλό στρες". Το eustress δεν ορίζεται από τον τύπο του στρεσογόνου παράγοντα, αλλά καλύτερα από το πώς κάποιος αντιλαμβάνεται αυτό το στρεσογόνο παράγοντα, π.χ. μία αρνητική απειλή έναντι μίας θετικής πρόκλησης(46).

Λίπη | Το λίπος είναι ένα καύσιμο για το σώμα, και η κύρια μορφή λίπους είναι τα τριγλυκερίδια. Υπάρχουν δύο κύρια είδη λίπους στα τρόφιμα, τα κορεσμένα και τα ακόρεστα. Το κορεσμένο λίπος είναι στερεό σε θερμοκρασία δωματίου, ενώ τα ακόρεστα λίπη είναι υγρά, ή έλαια σε θερμοκρασία δωματίου. Τα κορεσμένα λιπαρά προκαλούν καρδιαγγειακές παθήσεις και υψηλή χοληστερόλη στο αίμα. Τα ακόρεστα λιπαρά είναι πιο υγιεινά για το σώμα, και βοηθούν στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα (74).

Υγιής γήρανση | Ο όρος σημαίνει την ολιστική άποψη για υγεία, συμπεριλαμβανομένης της φυσικής, κοινωνικής και ψυχικής υγείας, δίνει τη δυνατότητα στους ηλικιωμένους να συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνία χωρίς διακρίσεις και να απολαμβάνουν μία ανεξάρτητη και καλή ποιότητα ζωής. Ως εκ τούτου, λαμβάνει ολιστικά υπόψιν του πολλές διαφορετικές πτυχές της ζωής συμπεριλαμβανομένων των βασικών καθοριστικών παραγόντων όπως (α) δίαιτα και διατροφή, (β) κοινωνική ένταξη και συμμετοχή, (γ) σωματική δραστηριότητα, (δ) εκπαίδευση και δια βίου μάθηση, (ε) περιβάλλον και προσβασιμότητα, (f) πρόσβαση στις υπηρεσίες, (g) νέες τεχνολογίες, (h) απασχόληση και εθελοντισμός (40; 41).

Υπόθεση | Μία υπόθεση παρέχει μία πιθανή απάντηση ή εξήγηση στο ερώτημα/ πρόβλημα, χωρίς να επιβάλει ακριβείς πληροφορίες. Μία υπόθεση βασίζεται στην θεωρία/ προηγούμενη γνώση αλλά είναι αβέβαιη. Η υπόθεση διαψεύδεται ή επιβεβαιώνεται (συχνά βασισμένη στο πείραμα και την παρατήρηση) και συνήθως εξαρτάται από τον πολιτισμό, το πλαίσιο και την προοπτική.

Αλληλεπίδραση | Η αλληλεπίδραση είναι η αμοιβαία επίδραση ότι τα άτομα και οι ομάδες έχουν το ένα πάνω στο άλλο στην προσπάθειά τους να λύσουν τα προβλήματα, η γενική διαδικασία σύμφωνα με την οποία δύο ή περισσότερα άτομα βρίσκονται σε ουσιαστική επαφή ως αποτέλεσμα του ποια συμπεριφορά άλλαξε, ωστόσο ελαφρώς.

Εσωτερίκευση | Να πράττετε ενσωματώνοντας πληροφορίες για τη μακροπρόθεσμη παγίωση της μνήμης, συναισθηματικής, διανοητικής ή λεκτικής μνήμης, και συνδέοντας τα δεδομένα σε πιο εσωστρεφή συναισθήματα. Ως αποτέλεσμα αυτής της διαδικασίας η μελλοντική ανάκτηση των πληροφοριών που έχουν εσωτερικευθεί είναι δυνατή. Η εσωτερίκευση μπορεί να συμβεί συνειδητά ή ασυνειδητά. Υπάρχουν άνθρωποι που εσωτερικεύουν τα δεδομένα πιο εύκολα από ό,τι άλλα άτομα (9).

Διαλογισμός | Η πράξη ή διαδικασία του διαλογισμού. Μία λατρευτική άσκηση του ή να οδηγεί σε περισυλλογή, ένας στοχαστικός λόγος, συνήθως αφορά ένα θρησκευτικό ή φιλοσοφικό θέμα (2).

Πνευματική ικανότητα | Είναι “κατάσταση βέλτιστης λειτουργίας που [...] περιλαμβάνει τον καθορισμό στόχων, την κριτική σκέψη, τη δημιουργική σκέψη, τη μάθηση και τη μνήμη, την έκφραση ιδεών με σαφήνεια, και την ανάπτυξη μίας θετικής πνευματικής στάσης που περιλαμβάνει: αισιοδοξία, πνευματική ευελιξία, αυτοεκτίμηση και εμπιστοσύνη, και μία προθυμία να ρισκάρεις” (27).

Πνευματική ευεξία | Η πνευματική ευεξία είναι “μία δυναμική κατάσταση που αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αναπτύσσει, να εργάζεται παραγωγικά και δημιουργικά, να χτίζει ισχυρές και θετικές σχέσεις με τους άλλους και να συμβάλλει στην κοινότητά τους” (63).

Σύνεση | Η πρακτική της σύνεσης μπορεί να σχετίζεται με την πρακτική του διαλογισμού που φέρνει ένα άτομο σε καλύτερη γενικά συνειδητοποίηση, αυτό-αποδοχή και εσωτερική ισορροπία. “Η σύνεση είναι μία κατάσταση ενεργής, ανοικτής προσοχής στο παρόν” (31; 93). Προέρχεται από τη βουδιστική παράδοση, κερδίζει όλο και περισσότερη δημοτικότητα και επιστημονική προσοχή στις μέρες μας. Έχει αποδειχθεί ότι η πρακτική της σύνεσης έχει ευεργετική επίδραση στην υγεία, π.χ. στην πίεση του αίματος, το άγχος, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, πρόληψη της υποτροπής σε κατάθλιψη και τοξικομανία.

Neurobics | Neurobics is a neurocognitive health care research and development method for better cognitive performance and functioning. The method encourages involving more senses in everyday activities - such as showering or eating dinner with eyes closed. Moses V. Chao, Institute of Biomolecular Medicine NYU School of Medicine stated: “Neurobics as developed by Katz and Rubin is based upon solid scientific evidence that novel activities and exercises using all your senses can enhance the production of growth factors that strengthen synapses and improve mental fitness including memory” (66).

Φυσική Δραστηριότητα: είναι μία συμπεριφορά που παρουσιάζεται σε μία ποικιλία μορφών και πλαισίων, όπως δωρεάν παιχνίδι, δουλειές του σπιτιού, άσκηση, σχολείο φυσικής αγωγής και οργανωμένος αθλητισμός. Αναφέρεται σε οποιαδήποτε κίνηση του σώματος παράγεται από σκελετικούς μύες που καταλήγει σε μία σημαντική αύξηση ενεργειακών δαπανών σε σχέση με την ηρεμία.

Φυσική κατάσταση: είναι μία προσαρμοστική κατάσταση που ποικίλλει ανάλογα με την κατάσταση ανάπτυξης και ωριμότητας του ατόμου και με τη συνήθη σωματική δραστηριότητα και μέσω της προσοχής στον τρόπο ζωής.

Πρωτεΐνες | Η πρωτεΐνη είναι ένα σημαντικό θρεπτικό συστατικό που χτίζει τους μυς και τα οστά και παρέχει ενέργεια. Οι πρωτεΐνες είναι τα δομικά στοιχεία της ζωής. Το σώμα χρειάζεται πρωτεΐνη για επισκευάσει και να διατηρήσει τον εαυτό του. Η βασική δομή της πρωτεΐνης είναι μία αλυσίδα αμινοξέων. Αποτελεί σημαντικό μέρος του δέρματος, των μυών, των οργάνων και των αδένων. Χρειάζεστε πρωτεΐνη στη διατροφή σας για να βοηθήσετε το σώμα σας να επισκευάσει τα κύτταρα και να φτιάξει νέα (68).

Ψυχοσωματική διαταραχή | Επίσης καλείται ψυχοφυσιολογική διαταραχή, κατάσταση στην οποία το ψυχολογικό στρες επηρεάζει αρνητικά τις φυσιολογικές (σωματικές) λειτουργίες στο σημείο της αγωνίας. Οι ψυχοσωματικές διαταραχές που προκύπτουν από το άγχος μπορεί να περιλαμβάνουν υπέρταση, αναπνευστικές παθήσεις, γαστρεντερικές διαταραχές, ημικρανία και πονοκεφάλους έντασης, πυελικό πόνο, ανικανότητα, ψυχρότητα, δερματίτιδα, και έλκη (39).

Χαλάρωση | Η πράξη της χαλάρωσης ή η κατάσταση του να είσαι χαλαρός, Αναζωογόνηση του σώματος ή του μυαλού, αναψυχή, χαλάρωση ή επιβράδυνση (2).

Διαχείριση του άγχους | Μέθοδοι ελέγχου των παραγόντων που απαιτούν μία απάντηση ή αλλαγή μέσα σε ένα άτομο εντοπίζοντας τους στρεσογόνους παράγοντες, εξαλείφοντας τους αρνητικούς στρεσογόνους παράγοντες και αναπτύσσοντας αποτελεσματικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης για την εναντίωση στην απόκριση αποτελεσματικά. Παραδείγματα περιλαμβάνουν την προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, την καθοδηγούμενη νοερή απεικόνιση, την βιοανάδραση, τεχνικές αναπνοής, και την ενεργό επίλυση των προβλημάτων (72).

Στρεσογόνος παράγοντας | Ένα ερέθισμα ή γεγονός που προκαλεί μία αντίδραση άγχους στον οργανισμό. Οι στρεσογόνοι παράγοντες μπορούν να χαρακτηριστούν ως οξείες ή χρόνιες, και ως εσωτερικοί ή εξωτερικοί του οργανισμού (53).

Βιταμίνες | Οι βιταμίνες είναι μία ομάδα ουσιών απαραίτητες για τη φυσιολογική λειτουργία των κυττάρων, την ανάπτυξη και την εξέλιξη. Υπάρχουν 13 βασικές βιταμίνες, που σημαίνει ότι είναι απαραίτητες για να λειτουργήσει το σώμα. Κάθε μία από τις βιταμίνες έχει ένα σημαντικό ρόλο στο σώμα. Όταν κάποιος δεν τρώει αρκετά φρούτα, λαχανικά, φασόλια, φακές, δημητριακά ολικής αλέσεως και εμπλουτισμένα γαλακτοκομικά προϊόντα, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για προβλήματα υγείας, συμπεριλαμβανομένων των καρδιακών παθήσεων, του καρκίνου και της κακής υγείας των οστών (69).

5 Βιβλιογραφία

1. Abrahams, P. (Ed.). (2007). *How the body works*. London: Amber.
2. AHD. (2012). *The American Heritage Dictionary* (5 ed.): Published by Houghton Mifflin Company.
3. Aked, J., Marks, N., Cordon, C., & Thompson, S. (2008). *Five ways to wellbeing: the evidence*. London: nef.
4. Allott, S. (2011). Full circle: the social network for older people (15. Jul. 2011). Retrieved 14.04.2014, from <http://www.telegraph.co.uk/health/8637156/Full-circle-the-social-network-for-older-people.html>
5. Aloe, L. (2004). Rita Levi-Montalcini: The discovery of nerve growth factor and modern neurobiology. *Trends in Cell Biology*, 14(7), 395-399.
6. Animanziani. (2013). Retrieved 28.11.2013, from www.animanziani.it
7. Antz, E.-M., Franz, J., Frieters, N., & Scheunpflug, A. (Eds.). (2009). *Generationen lernen gemeinsam. Methoden für die intergenerationelle Bildungsarbeit*. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag.
8. Assomensana. (2013). Ginnastica Mentale. Retrieved 27.11.2013, from www.assomensana.it/training-cognitivo.php
9. Baron, R. A., & Byrne, D. (2000). *Social psychology*. Boston: Allyn and Bacon.
10. Beck, M. (2008). 'Neurobics' and other brain boosters. The Wall Street Journal (June 3, 2008). Retrieved 29.11.2013, from <http://online.wsj.com/article/SB121242675771838337.html>
11. Benessere articoli. (2013, 28.11.2013). Alimentazione sana. from www.benessere.com/alimentazione/index.html
12. Better Health Channel. (2013). 10 tips to improve your mental fitness. Retrieved 3.12.2013, from www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/en_tips_to_improve_your_mental_fitness
13. Bialystok, E., Craik, F. I. M., & Freedman, M. (2007). Bilingualism as a protection against the onset of symptoms of dementia. *Neuropsychologia*, 45(2), 459-464.
14. Bialystok, E., Craik, F. I. M., & Ruocco, A. C. (2006). Dual-modality monitoring in a classification task: The effects of bilingualism and ageing. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 59(11), 1968-1983.
15. Bialystok, E., Craik, F. I. M., & Ryan, J. (2006). Executive control in a modified anti-saccade task: Effects of aging and bilingualism. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 32(6), 1341-1354.
16. Bower, J. E., & Segerstrom, S. C. (2004). Stress management, finding benefit, and immune function: positive mechanisms for intervention effects on physiology. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(1), 9-11.
17. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2014). Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Retrieved 11.06.2014, from <http://www.ppc.sas.upenn.edu/mindfulnessscale.pdf>
18. Bruner, J. (1968). *Towards a theory of instruction*: Harvard.
19. Bugg, J. M., Zook, N. A., Delosh, E. L., Davalos, D. B., & Davis, H. P. (2006). Age differences in fluid intelligence: contributions of general slowing and frontal decline. *Brain and Cognition*, 62(q), 9-16.
20. Burke, S. N., & Barnes, C. A. (2006). Neural plasticity in the ageing brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 7(1), 30-40.
21. Carstensen, L. (2009). *Long bright future*. New York: Broadway Books.
22. Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-404. doi: 10.1146/annurev.psych.093008.100352.PMID 19572784
23. Compton, D. M., Bachman, L. D., Brand, D., & Avet, T. L. (2000). Age-associated changes in cognitive function in highly educated adults: Emerging myths and realities. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 15(1), 75-85.
24. Cooke, A., Friedli, L., Coggins, T., Edmonds, N., Michaelson, J., O'Hara, K., . . . Scott-Samuel, A. (2011). *Mental well-being impact assessment. A toolkit for well-being* (3 ed.). London: National MWIA collaborative.
25. COSP. (2013). *Module: Mental Fitness: Canadian Olympic School Program*.
26. Council, N. R. (2008). *Recognition and alleviation of distress in laboratory animals*. Washington D. C.: The National Academies Press.
27. Cusack, S. A., Thompson, W. J. A., & Rogers, M. E. (2003). Mental fitness for life: Assessing the impact of an 8-week mental fitness program on healthy aging. *Educational Gerontology*, 29(5), 393-403.
28. Cyprus Sport Organization. (2012). *Sport for All Program*. Nicosia.
29. Czigler, I. (2012). Kellemes öregség. *Pszichológia*, 32(1), 3-17.
30. Daraki, P. (1994). *Omadika paihnia ton paidion mas*. Athina.
31. Davis, J. M., Fleming, M. F., Bonus, K. A., & Baker, T. B. (2007). A pilot study on mindfulness based stress reduction for smokers. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 7(2), 1-7. doi: 10.1186/1472-6882-7-2

32. De Bot, K., & Makoni, S. (2005). *Language and aging in multilingual context*. Clevedon, UK: Multilingual Matters Ltd. Barron-Hauwaert.
33. Dean, D., & Grierson, S. (2005). Re-envisioning reading and writing through combined-text picture books. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*, 48(6), 456-468.
34. Department of Health. (2010). *Healthy Lives, Healthy People: Our Strategy for Public Health in England*. London: HM Government.
35. Dictionary, C. E. (2014). Cognition. Retrieved 30.04.2014, from <http://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/>
36. Dilts, R., Grinder, J., & Bandler, R. (1980). *Neuro-linguistic programming. Volume I: The study of the structure of subjective experience*: M E T a Publications.
37. Doidge, N. (2007). *The brain that changes itself. Stories of personal triumph from the frontiers of brain science*. New York: Penguin Books Ltd.
38. Duhigg, C. (2012). *The Power of Habit: why we do what we do in life and business*. New York: The Random House Publishing Group.
39. Encyclopædia Britannica. (2013).
40. EuroHealthNet. (2006). *Healthy ageing. A challenge for europe* (<http://www.niqz.nl/upload/misc/HealthyAgeingFull.pdf>): The Swedish National Institute of Public Health.
41. EuroHealthNet. (2013, 7.6.2013). EuroHealth's Healthy Ageing Website. from www.healthyageing.eu
42. Eurostat. (2011). Active ageing and solidarity between generations. A statistical portrait of the European Union 2012. Luxembourg: EUROSTAT European Commission.
43. Feuerstein, R. (1980). *Instrumental enrichment: An intervention program for cognitive modifiability*. Baltimore: University Park Press.
44. Feuerstein, R., & Hoffman, M. B. (1982). Intergenerational conflict of rights: Cultural imposition and self-realization. *Viewpoints in Teaching and Learning*, 58(1), 44-63.
45. Feuerstein, R., Rand, Y., & Hoffman, M. B. (1979). *The dynamic assessment of retarded performers: The learning potential, assessment device, theory, instruments and techniques*. Baltimore: University Park Press.
46. Fevre, M. L., Kolt, G. S., & Matheny, J. (2006). Eustress, distress and their interpretation in primary and secondary occupational stress management interventions: which way first? *Journal of Managerial Psychology*, 21(6), 547-565.
47. Foresight. (2008). Foresight Mental Capital and Wellbeing Project: Final Project Report. Retrieved 20.02.2014, from <http://www.bis.gov.uk/foresight/our-work/projects/current-projects>
48. Franchini, R. (1999). *La figura dell'animatore nelle strutture per anziani*. Milano: Angeli.
49. Furman, R., Langer, C. L., & Taylor, D. B. (2010). Analyzing narratives through poetic forms and structures in gerontology: Applying new tools in qualitative research. *Journal of Poetry Therapy*, 23(2), 61-71.
50. Galván, A. (2010). Neural plasticity of development and learning. *Human Brain Mapping*, 31(6), 879-890.
51. García, J. (Producer). (2012, 29.11.2013). Introducción a la estimulación cognitiva. *Estimulación cognitiva*. Retrieved from <http://ocw.um.es/cc-de-la-salud/estimulacion-cognitiva/material-de-clase-1/tema-1-texto.pdf>
52. Gelb, M. J. (1998). *How to think like Leonardo da Vinci: Seven steps to genius every day*. New York: Dell.
53. GEM. (2008). *Gale Encyclopedia of Medicine*: Cengage Gale.
54. Gudjons, H., Wagener-Gudjons, B., & Pieper, M. (Eds.). (2008). *Auf meinen Spuren. Übungen zur Biografiearbeit*. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt.
55. Harding, P. (2014). Healthy foods to feed your brain. Retrieved 7.04.2014, from <http://www.beliefnet.com/Health/2009/05/Healthy-Foods-to-Feed-Your-Brain.aspx>
56. Haring, S., & Bacher, H. (2012). *II. Methodenhandbuch für die Bildungsarbeit mit älter werdenden Frauen und Männern*. Wien: Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz.
57. Hasher, L., Stoltzfus, E. R., Zacks, R. T., & Rypma, B. (1991). Age and inhibition. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 17(1), 163-169.
58. Hendra, G., & Yerkes, G. (1997). The MacScouter's big book of games. Retrieved 20.02.2014, from www.macscouter.com/Games
59. Hölzle, C., & Jansen, I. (Eds.). (2009). *Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen - Zielgruppen - Kreative Methoden (Lehrbuch)*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
60. Honey, P., & Mumford, A. (2006). Kolb's learning styles. Retrieved 3.4.2014, from <http://brainbasetraining.com/wp-content/uploads/2011/11/LEARNING-STYLES-Kolb-QUESTIONNAIRE.pdf>
61. Howley, E. T., & Franks, B. D. (2003). *Health fitness instructor's handbook*: Human Kinetics.
62. James, T., & Woodsmall, W. L. (1988). *Time line therapy and the basis of personality*: Meta Publications.
63. Kirkwood, T., Bond, J., May, C., McKeith, I., & Teh, M.-M. (2008). *Foresight mental capital and wellbeing project. Mental capital through life: Future challenges*. London: The Government Office for Science.
64. Knowles, M. S. (2011). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development and human resource development* (7 ed.): Taylor & Francis.

65. Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L., & Sime, W. E. (Eds.). (2007). *Principles and practice of stress management* (3 ed.): Guilford Press.
66. Mayr, U., Awh, E., Keele, S. W., & Posner, M. I. (2005). *Developing individuality in the human brain. A tribute to Michael I. Posner*. Washington D. C.: American Psychological Association.
67. MedlinePlus. (2014, 7.04.2014). Carbohydrates. from <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002469.htm>
68. MedlinePlus. (2014, 7.04.2014). Proteins in diet. from <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002467.htm>
69. MedlinePlus. (2014, 7.04.2014). Vitamins. from <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002399.htm>
70. Merzenich, M. (2001). Cortical plasticity contributing. In J. L. McClelland & R. S. Siegler (Eds.), *Mechanisms of cognitive development: Behavioral and neural perspectives*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
71. Ministero della Salute. (2013). La corretta alimentazione. Retrieved 27.11.2013, from www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_3_allegato.pdf
72. MMD. (2008). *Mosby's medical dictionary* (8 ed.). Mosby: Elsevier.
73. Mogliorini, P. (2011). *Una ciliegia tira l'altra. Il grande libro dei proverbi e dei modi di dire*: Book Time.
74. NAT 2.0. (2014, 7.04.2014). Fats. from <http://www.myfoodrecord.com/terms/fat.html>
75. National Older Men's Network. (2013). Better health and well being for older men. Retrieved 12.11.2013, from <http://oldermenswellbeing.co.uk>
76. Nyqvist, F., Forsman, A. K., Giuntoli, G., & Cattani, M. (2013). Social capital as a resource for mental well-being in older people: A systematic review. *Aging & Mental Health*, 17(4), 394-410.
77. Obra Social La Caixa. (2013). ActivaLaMente. Retrieved 29.11.2013, from <https://www.activamente.com/>
78. Oja, P., & Tuxorth, B. (1995). *Euro fit for adults: Assessment of health-related fitness*: Council of Europe, committee for the development of sport and the UKK Institute for Health Promotion Research.
79. Oliverio, A., & Ferraris, A. O. (2004). *Le età della mente. Psicologia e società*. Milano: Rizzoli.
80. Parciasepe, P., Massari, M., & Di Nino, S. (1996). *Progetto sperimentale di animazione e di valutazione multifunzionale e psicologica per gli ospiti della residenza protetta*. Genova.
81. Perzaeta. (2013). Alimentazione nella terzaetà. Retrieved 27.11.2013, from www.terzaeta.com/alimentazione-terzaeta/
82. Resch, K., & Hofer, K. (2013). *Einander Geschichten vom Leben erzählen ... Seniorinnen und Senioren aus Ottakring erzählen über Leben, Liebe, Krieg und Beruf*. Wien: Forschungsinstitut des Roten Kreuzes im Auftrag der Wiener Gesundheitsförderung (www.gesundesottakring.at), 2. April 2014).
83. Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968). *Pygmalion in the classroom. Teacher expectation and pupils' intellectual development*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
84. Rothermund, K., & Brandstädter, J. (2003). Coping with deficits and losses in later life: From compensatory action to accommodation. *Developmental Review*, 10(4), 896-905.
85. Ruhe, H. G. (Ed.). (2009). *Methoden der Biografiearbeit. Lebensspuren entdecken und verstehen*. Weinheim, München: Juventa Verlag.
86. Sahyoun, N. R. (1999). Usefulness of nutrition screening of the elderly. *Nutrition in Clinical Care*, 2(3), 155-163.
87. Salthouse, T. A. (1990). Working memory as a processing resource in cognitive aging. *Developmental Review*, 10(1), 101-124.
88. Sapere Salute. (2013). Vitamine per ricordare tutto, a qualunque età. Retrieved 27.11.2013, from www.saperesalute.it/network/tuttovitamine/studio-lavoro/vitamine-per-ricordare-tutto-a-qualunque-eta
89. Schira, R. (2008). *Cucinoterapia. Curare, accudire, amare se stessi e gli altri con il cibo*: Salani Editore.
90. SciCo. (2013). *Curriculum of interactive sessions*. Athens: Science & Communication.
91. Segen, J. C. (2002). *Concise Dictionary of Modern Medicine*. New York: McGraw-Hill.
92. Sharman, N., Classen, J., & Cohen, L. G. (2013). Neural plasticity and its contribution to functional recovery. *Handbook of Clinical Neurology*, 110, 3-12.
93. Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 259-263. doi: 10.1093/scan/nsm034. PMC 2566758
94. Somers, M., & Whitmore, J. (2007). *Coaching at work: powering your team with awareness, responsibility and trust*. San Francisco: Jossey Bass Imprint.
95. Sorel, O., & Pennequin, V. (2008). Aging of the planning process: The role of executive functioning. *Brain and Cognition*, 66(2), 196-201.
96. Spence, J. D., Barnett, P. A., Linden, W., Ramsden, V., & Taenzer, P. (2007). Lifestyle modifications to prevent and control hypertension. 7. Recommendations on stress management. Canadian Hypertension Society, Canadian

- Coalition for High Blood Pressure Prevention and Control, Laboratory Centre for Disease Control at Health Canada, Heart and Stroke Foundation of Canada. *Canadian Medical Association Journal*, 160(9 Suppl), S46-50.
97. Stranahan, A. M., Erion, J. R., & Wosiski-Kuhn, M. (2013). Reelin signaling in development, maintenance, and plasticity of neural networks. *Ageing Research Reviews*, 12(3), 815-822.
98. Stranch, B. (2010). *The secret life of the grown-up brain*. New York: Penguin Books.
99. Susic, P. (2013). Stress management: What can you do? Retrieved 4.12.2013, from http://www.psychtreatment.com/stress_management.htm
100. Sutorius, D. (1990). *The positive, transforming and healing force of laughter*. Paper presented at the International Conference on „Psychotherapy, Meditation and Health” (16-18 March 1990), Noordwükerhout, Holland.
101. Sutorius, D. (2006). The transforming force of the laughing meditation. Retrieved 3.4.2014, from http://home.kpn.nl/dhyansutorius/index_bestanden/LM_art_11_46_UK_27-6-06.pdf
102. Taddia, F. (2012). *Laboratori di animazione per la terza età. Percorsi socioeducativi*: Erickson.
103. Taylor, E. W. (2009). Fostering transformative learning. In J. Mezirow & T. E. W. (Eds.), *Transformative learning in practice: Insights from community, workplace and higher education* (pp. 3-17). San Francisco: Jossey Bass.
104. The 5 Love Languages. (2014). Discover your love language. Retrieved 14.04.2014, from <http://www.5lovelanguages.com/>
105. Thomas, N. D., & León, R. J. (2012). Breaking barriers: Using poetry as a tool to enhance diversity understanding with youth and adults. *Journal of Poetry Therapy*, 25(2), 83-93.
106. Tokmakidis, S. P. (2003). *Exercise and Chronic Diseases*. Athens: Paschalidis Publications.
107. University of the Third Age. (2013). The third age trust. The university of third age (U3A). Retrieved 12.11.2013, from <http://www.u3a.org.uk/>
108. VARK. (2014). VARK - A guide to learning styles. Retrieved 14.04.2014, from <http://www.vark-learn.com/>
109. Verhaeghen, P., & Marcoen, A. (1996). On the mechanisms of plasticity in young and older adults after instruction in the method of loci: Evidence for an amplification model. *Psychology and Aging*, 11(1), 164-178.
110. Ward, J., Jones, E., Novitzky, J., & Plant, H. (2012). Review of informal adult and community learning. National consultation for citizens (final report). Retrieved 12.11.2013, from <http://shop.niace.org.uk/media/catalog/product/i/a/iacl-citizens-final.pdf>. NIACE Promoting Adult Learning.
111. Wassermann, I. C. (2004). *Discursive processes that foster dialogic moments: Transformation in the engagement of social identity group differences in dialogue*. Santa Barbara, CA: Dissertation.
112. Weiten, W., & Lloyd, M. A. (2008). *Psychology applied to modern life* (9 ed.): Wadsworth Cengage Learning.
113. WHO. (2001). Mental health: strengthening our response. *Fact sheet*, 2010(n°220).
114. WHO. (2002). *Active ageing. A policy framework*. Geneva: World Health Organization.
115. Wilson, R. S., Mendes, D. L. C. F., Barnes, L. L., Schneider, J. L., Evans, D. A., & Bennett, D. A. (2002). Participation in cognitively stimulating activities and risk of incident Alzheimer disease. *JAMA*, 287(6), 742-748.
116. Worldfood. (2013). Retrieved 27.11.2013, from www.worldfood.it

Σύντομο πρόγραμμα ασκήσεων













































Εργαλειοθήκη Ε2.6β

Αναλυτικό πρόγραμμα ασκήσεων























































Εργαλειοθήκη E2.7

Ο Γέρος και το άλογο του (a.k.a. Sai Weng Shi Ma)

Πηγή: <https://lifelessons4u.wordpress.com/tag/the-old-man-and-his-horse/>

Κάποτε υπήρχε ένας γέρος που ζούσε σε ένα μικρό χωριό. Αν και φτωχός, ήταν αξιολύτρευτος από όλους, είχε στην κατοχή του ένα όμορφο άσπρο άλογο. Ακόμα και ο βασιλιάς εποφθαλμιούσε το θησαυρό του. Ένα άλογο σαν αυτό δεν είχαν δει ποτέ πριν - τέτοιο ήταν το μεγαλείο του, η επιβλητικότητα, η δύναμή του.

Οι άνθρωποι προσέφεραν καταπληκτικές τιμές για το άλογο, αλλά ο γέρος πάντοτε αρνιόταν. "Αυτό το άλογο δεν είναι άλογο για μένα», τους έλεγε. «Πρόκειται για ένα άτομο. Πώς θα μπορούσε να πουλήσω ένα άτομο; Αυτός είναι ένας φίλος, όχι μια κατοχή. Πώς θα μπορούσα να πουλήσω ένα φίλο. "Ο άνθρωπος ήταν φτωχός και ο πειρασμός ήταν μεγάλος. Αλλά ποτέ δεν πούλησε το άλογο.

Ένα πρωί διαπίστωσε ότι το άλογο δεν ήταν στο στάβλο του. Όλο το χωριό ήρθε να τον δει. "Ανόητε γέρο", τον χλεύαζαν, «στο λέγαμε ότι κάποιος θα κλέψει το άλογό σου. Σε είχαμε προειδοποιήσει ότι θα σε λήστευαν. Είσαι τόσο φτωχός. Πώς θα μπορούσες ποτέ να προστατεύσεις ένα τέτοιο πολύτιμο ζώο; Θα ήταν καλύτερα να το είχες πουλήσει. Θα μπορούσες να πάρεις ό, τι τιμή ήθελες. Κανένα ποσό δεν θα ήταν υπερβολικά υψηλό. Τώρα το άλογο έχει φύγει και είσαι καταραμένος με κακοτυχία. "

Ο γέρος απάντησε, «Μην μιλάτε πολύ γρήγορα. Πείτε μόνο ότι το άλογο δεν είναι στο στάβλο. Αυτό είναι το μόνο που γνωρίζουμε, το υπόλοιπο είναι κρίση. Αν είμαι καταραμένος ή όχι, πώς μπορείτε να ξέρετε; Πώς μπορείτε να κρίνετε;"

Οι άνθρωποι προσβλήθηκαν, "Μην μας κάνεις να φαινόμαστε ανόητοι! Μπορεί να μην είμαστε φιλόσοφοι, αλλά μεγάλη φιλοσοφία δεν είναι απαραίτητη. Το απλό γεγονός ότι το άλογό σου έχει φύγει είναι μια κατάρα."

Ο γέρος μίλησε και πάλι. «Το μόνο που ξέρω είναι ότι ο στάβλος είναι άδειος, και το άλογο έχει φύγει. Τα υπόλοιπα δεν ξέρω. Είτε πρόκειται για μια κατάρα ή ευλογία, δεν μπορώ να πω. Το μόνο που μπορούμε να δούμε είναι ένα κομμάτι. Ποιος μπορεί να πει τι θα επακολουθήσει; "

Οι άνθρωποι του χωριού γέλασαν. Νόμιζαν ότι ο άνθρωπος ήταν τρελός. Πάντα πίστευαν ότι ήταν ένας ανόητος, αν δεν ήταν, θα είχε πουλήσει το άλογο και θα ζούσε από τα χρήματα. Αλλά αντ' αυτού, ήταν



έναν φτωχό ξυλοκόπο, και γέρος που εξακολουθεί να κόβει καυσόξυλα και να τα σέρνει έξω από το δάσος και να τα πωλεί. Έζησε στην μιζέρια της φτώχειας. Τώρα είχε αποδειχθεί ότι ήταν, πράγματι, ένας ανόητος.

Μετά από δεκαπέντε ημέρες, το άλογο επέστρεψε. Δεν είχε κλαπεί, είχε τρέξει μακριά μέσα στο δάσος. Όχι μόνο είχε επιστρέψει, έφερε μια ντουζίνα άγρια άλογα μαζί του. Για άλλη μια φορά, οι άνθρωποι του χωριού συγκεντρώθηκαν γύρω από τον ξυλοκόπο και μίλησαν. «Γέρο, είχες δίκιο και κάναμε λάθος. Αυτό που πιστεύαμε ότι ήταν μια κατάρα ήταν μια ευλογία. Συγχώρεσε μας.»

Ο άνθρωπος απάντησε, "Για άλλη μια φορά, το πάτε πολύ μακριά. Πείτε μόνο ότι το άλογο είναι πίσω. Πείτε μόνο ότι μια ντουζίνα άλογα επέστρεψαν μαζί του, αλλά μην κρίνετε. Πώς θα ξέρω αν αυτό είναι μια ευλογία ή όχι; Βλέπετε μόνο ένα κομμάτι. Αν δεν ξέρετε όλη την ιστορία, πώς μπορείτε να κρίνετε; Διαβάζετε μόνο μία σελίδα ενός βιβλίου. Μπορείτε να κρίνετε ολόκληρο το βιβλίο; Διαβάζετε μόνο μια λέξη από μια φράση. Μπορείτε να καταλάβετε τη φράση; "

«Η ζωή είναι τόσο μεγάλη, αλλά κρίνουμε όλη τη ζωή με μια σελίδα ή μια λέξη. Το μόνο που έχετε είναι ένα κομμάτι! Μην πείτε ότι αυτό είναι μια ευλογία. Κανείς δεν ξέρει. Είμαι ικανοποιημένος με ό, τι ξέρω. Δεν επηρεάζομαι από ό, τι δεν ξέρω. "

"Ίσως ο γέρος έχει δίκιο," είπαν ο ένας στον άλλο. Έτσι είπαν λίγα. Αλλά κατά βάθος, ήξεραν ότι ήταν λάθος. Ήξεραν ότι ήταν μια ευλογία. Δώδεκα άγρια άλογα είχαν επιστρέψει. Με λίγη δουλειά, τα ζώα θα μπορούσαν να δαμαστούν και να εκπαιδευτούν και να πουληθούν για πολλά χρήματα.

Ο γέρος είχε ένα γιο, ένα μόνο γιο. Ο νεαρός άνδρας άρχισε να δαμάζει τα άγρια άλογα. Μετά από μερικές ημέρες, έπεσε από ένα από τα άλογα και έσπασε και τα δύο του πόδια. Για άλλη μια φορά οι κάτοικοι του χωριού συγκεντρώθηκαν γύρω από τον γέρο και έβγαλαν τις αποφάσεις τους.

«Είχες δίκιο," είπαν. " Αποδείχθηκε ότι είχες δίκιο. Τα δώδεκα άλογα δεν ήταν μια ευλογία. Ήταν μια κατάρα. Ο μοναχογιός σου έχει σπάσει και τα δύο του πόδια , και τώρα στα γεράματα σου δεν έχεις κάποιον να σε βοηθήσει. Τώρα είσαι φτωχότερος από ποτέ. "

Ο γέρος μίλησε και πάλι. "Εσείς οι άνθρωποι έχετε εμμονή με το να κρίνετε. Μην πηγαίνετε τόσο μακριά. Πείτε μόνο ότι ο γιος μου έσπασε τα πόδια του. Ποιος ξέρει αν είναι ευλογία ή κατάρα; Κανείς δεν ξέρει. Έχουμε μόνο ένα κομμάτι. Η ζωή έρχεται σε κομμάτια."

Συνέβη ότι λίγες εβδομάδες αργότερα η χώρα συμμετείχε στον πόλεμο εναντίον γειτονικής χώρας. Όλοι οι νέοι άνδρες του χωριού ήταν υποχρεωμένοι να ενταχθούν στο στρατό. Μόνο ο γιος του γέρου αποκλείστηκε, γιατί ήταν τραυματίας. Για άλλη μια φορά οι άνθρωποι συγκεντρώθηκαν γύρω από τον



γέρο, κλαίγοντας και ουρλιάζοντας επειδή οι γιοι τους είχαν ληφθεί. Υπήρχε μικρή πιθανότητα ότι θα επιστρέψουν. Ο εχθρός ήταν δυνατός, και ο πόλεμος θα ήταν μια χαμένη μάχη. Δεν θα έβλεπαν ποτέ ξανά γιους τους.

«Είχες δίκιο, γέρο» έκλαιγαν. "Ο Θεός ξέρει είχες δίκιο. Αυτό το αποδεικνύει. Το ατύχημα του γιου σου ήταν μια ευλογία. Τα πόδια του μπορεί να είναι σπασμένα, αλλά τουλάχιστον είναι μαζί σου. Οι γιοι μας έφυγαν για πάντα. "

Ο γέρος μίλησε και πάλι. "Είναι αδύνατο να μιλήσω μαζί σας. Πάντα βγάζετε συμπεράσματα. Κανείς δεν ξέρει. Πείτε μόνο αυτό. Οι γιοι σας έπρεπε να πάνε στον πόλεμο, και ο δικός μου δεν το έκανε. Κανείς δεν γνωρίζει αν είναι ευλογία ή κατάρρα. Κανείς δεν είναι αρκετά σοφός να ξέρετε. Μόνο ο Θεός ξέρει ».



Εργαλειοθήκη Ε3.1

Τι μπορείτε να βάλετε στην κατσαρόλα;

“Γνωρίστε τα δυνατά σας σημεία”

Τι **δεξιότητες** έχετε;

Σκεφτείτε τα διάφορα μέρη της ζωής σας, την οικογένεια, τη μισθωτή απασχόληση, τα προσόντα, τα χόμπι, τα ενδιαφέροντα, την εθελοντική εργασία και την κοινωνική ζωή. Ποιες ήταν οι δεξιότητες που χρησιμοποιήθηκαν;

Για παράδειγμα:

Φροντίζοντας την οικογένεια, διαχειρίζοντας τους οικογενειακούς προϋπολογισμούς, αποφασίζοντας τι θα κάνετε πρώτα, αντιμετωπίζοντας συγκρούσεις.

Όλες αυτές οι δεξιότητες απαιτούνται στην οικογενειακή και κοινωνική ζωή

Μιλώντας σε ανθρώπους που δεν γνωρίζετε καλά, προγραμματίζοντας μια συνάντηση, ή μια τοπική εκδήλωση.

Όλες αυτές οι δεξιότητες απαιτούνται στην οικογενειακή και κοινωνική ζωή

Αυτές οι **ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ** ανήκουν στις ακόλουθες κατηγορίες

- Επικοινωνία
- Καλή συναναστροφή με άλλους
- Συνεργασία
- Ευελιξία
- Οργάνωση
- Επίλυση προβλημάτων

Δείτε τις ερωτήσεις που ακολουθούν κάθε κατηγορία.

Επικοινωνία		Πολύ εύκολα	Εύκολα	Με κάποια δυσκολία	Με δυσκολία	Δώστε παραδείγματα πού χρησιμοποίησατε αυτή τη δεξιότητα (πού, πότε, πώς & με ποιο τρόπο)
1	Μπορώ να μιλήσω με όλα τα άτομα					
2	Μπορώ να ακούω προσεκτικά τους άλλους					
3	Μπορώ να εξηγήσω απλά σύνθετες ιδέες					
4	Μπορώ να αλλάξω γνώμη μετά από συζήτηση					
5	Μπορώ να γράψω πράγματα κατανοητά στους άλλους					
Προσθέστε άλλα παραδείγματα από δεξιότητες που έχετε:						

Καλή συναναστροφή με άλλους		Πολύ εύκολα	Εύκολα	Με κάποια δυσκολία	Με δυσκολία	Δώστε παραδείγματα πού χρησιμοποίησατε αυτή τη δεξιότητα (πού, πότε, πώς & με ποιο τρόπο)
1	Μπορώ να δουλέψω με άτομα από διαφορετικά περιβάλλοντα					
2	Μπορώ να ενθαρρύνω άτομα					
3	Μπορώ να ηγηθώ					
4	Μπορώ να δώσω και να πάρω επικοινωνιακά σχόλια					
<p>Προσθέστε άλλα παραδείγματα από δεξιότητες που έχετε:</p>						

Συνεργασία		Πολύ εύκολα	Εύκολα	Με κάποια δυσκολία	Με δυσκολία	Δώστε παραδείγματα πού χρησιμοποιήσατε αυτή τη δεξιότητα (πού, πότε, πώς & με ποιο τρόπο)
1	Μπορώ να συνεισφέρω σε μια ομάδα					
2	Μπορώ να συμβιβαστώ για χάρη της ομάδας					
3	Μπορώ να υποστηρίξω τους άλλους στην ομάδα					
4	Μπορώ να αποδεχτώ διαφορετικές γνώμες					
<p>Προσθέστε άλλα παραδείγματα από δεξιότητες που έχετε:</p>						

Ευελιξία		Πολύ εύκολα	Εύκολα	Με κάποια δυσκολία	Με δυσκολία	Δώστε παραδείγματα πού χρησιμοποίησατε αυτή τη δεξιότητα (πού, πότε, πώς & με ποιο τρόπο)
1	Μπορώ να προσαρμοστώ σε καταστάσεις και απαιτήσεις					
2	Μπορώ να διαχειριστώ περισσότερα από ένα καθήκοντα τη φορά					
3	Μπορώ να αναγνωρίσω διαφορετικές απαιτήσεις και ανάγκες					
4	Μπορώ να χειριστώ νέα καθήκοντα και προκλήσεις					
Προσθέστε άλλα παραδείγματα από δεξιότητες που έχετε:						

Οργάνωση		Πολύ εύκολα	Εύκολα	Με κάποια δυσκολία	Με δυσκολία	Δώστε παραδείγματα πού χρησιμοποίησατε αυτή τη δεξιότητα (πού, πότε, πώς & με ποιο τρόπο)
1	Μπορώ να προγραμματίσω ενέργειες					
2	Μπορώ να δουλέψω με προθεσμία					
3	Μπορώ να συλλέξω πληροφορίες και να τις χρησιμοποιήσω					
4	Μπορώ να χρησιμοποιήσω το χρόνο αποτελεσματικά					
Προσθέστε άλλα παραδείγματα από δεξιότητες που έχετε:						

Επίλυση προβλημάτων		Πολύ εύκολα	Εύκολα	Με κάποια δυσκολία	Με δυσκολία	Δώστε παραδείγματα πού χρησιμοποίησατε αυτή τη δεξιότητα (πού, πότε, πώς & με ποιο τρόπο)
1	Μπορώ να χειριστώ δύσκολες καταστάσεις					
2	Μπορώ να αναπτύξω νέες ιδέες					
3	Μπορώ να ενεργήσω για να λύσω ένα πρόβλημα					
4	Μπορώ να αναλάβω ευθύνη για να κάνω κάτι					
Προσθέστε άλλα παραδείγματα από δεξιότητες που έχετε:						

Τι σας **αρέσει** να κάνετε;

Μου αρέσει		Σημασία για εμένα		
		Χαμηλή	Ουδέτερη	Υψηλή
1	Να ελέγχω τους άλλους			
2	Να δουλεύω μόνος μου			
3	Να δουλεύω σε ομάδα			
4	Να κάνω κάτι που βοηθά τους άλλους			
5	Να πείθω τους άλλους να αλλάξουν γνώμη			
6	Να έχω ποικιλία καθηκόντων			
7	Να κάνω κάτι που αναγνωρίζεται και κερδίζει σεβασμό			
Αναφέρετε άλλα πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς, όταν επιλέγετε τι θα κάνετε:				



Ε3.9 | Καλλιεργώντας ιδέες

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none">• Γλώσσα (παραγωγή, κατανόηση)	Αλληλεπίδραση  συνεργασία	Διάρκεια  120 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  μεταξύ 6 και 18 ατόμων	Μέθοδος  Ομαδική εργασία
---	---	---	--	---

Σκοπός

Η σπορά για το μέλλον

- Να μοιραστούν δεξιότητες, γνώσεις και απόψεις σχετικά με την καλλιέργεια φυτών για τρόφιμα
- Να διερευνήσουν διάφορους τρόπους αλληλεπίδρασης με τοπικά περιβάλλοντα συμπεριλαμβανομένων της "κηπουρικής για την παραγωγή τροφίμων," Μελέτες για βιώσιμη τοποθεσία, συμμετοχή της κοινότητας.
- Να οργανώσουν, να σχεδιάσουν και να μοιραστούν κοινотικά αναπτυξιακά έργα.

Σκεπτικό & οφέλη

Η σπορά συχνά χρησιμοποιείται μεταφορικά ως φύτευση ιδεών. Καλή πρακτική ή καινοτόμος δράση η οποία διεγείρει τον προβληματισμό μερικές φορές αναφέρεται ως τροφή για σκέψη.

Η κύρια έμφαση σε αυτό είναι η εξεύρεση τρόπων για την καλλιέργεια τροφίμων με μικρό ή καθόλου κόστος και την διαδικασία της σκέψης και το σχεδιασμό πώς μπορεί να επιτευχθεί αυτό με τη συμμετοχή σε μια κοινωνική δραστηριότητα, η οποία αποτελεί διασκέδαση καθώς επίσης είναι και χρήσιμη. Αυτό με τη σειρά του θα να αποτιμάται με την ευρύτερη κοινότητα για τη δημιουργία ενός ευρύτερου όφελους τόσο ως ένα περιουσιακό στοιχείο για την ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τη γεύση και τα τρόφιμα και ως κίνητρο για την ευρύτερη συζήτηση. Οι ηλικιωμένοι έχουν εμπειρία ζωής,

συμπεριλαμβανομένης της δυνατότητας να δουν το περιβάλλον και τις αλλαγές τους σε βάθος χρόνου. Από αυτές τις απόψεις μπορούν πιο εύκολα να προβληματιστούν σχετικά με το τι εκτιμούν στο περιβάλλον τους. Τροφή για σκέψη τους δίνει μια εισαγωγή για τη δημιουργία και τη χρήση δημόσιων χώρων και τις περιοχές για ευρύτερο κοινωνικό όφελος.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 120 λεπτά για την αρχική συνάντηση (μετέπειτα συνάντηση 60 λεπτών).

Μέγεθος: Μεταξύ 6 και 18 ατόμων ή διάφορες ομάδες των 6 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Ο συντονιστής θα ξεκινήσει μια εκδρομή για να δούμε μια περιοχή, είτε αγροτική ή αστική, όπου παρόμοια έργα αποτελούν καλά παραδείγματα προς μίμηση (π.χ. διανομές σε δημόσια πάρκα, κατ'εξάιρεση χρήση των δρόμων, στέγες ή μπαλκόνια για την καλλιέργεια τροφίμων).
- Η ομάδα θα περπατήσει γύρω από μια περιοχή για να διαπιστωθεί πού καλλιέργειες τροφίμων μπορούν να φυτευτούν: υποδείγματα περιλαμβάνουν κοινοτικούς καλλιεργητές για βότανα ή λαχανικά για δημόσια χρήση σε δρόμους, πάρκα και σιδηροδρομικούς σταθμούς.
- Ο συντονιστής θα αξιοποιήσει τις υπάρχουσες δεξιότητες της ομάδας για να κατανείμει μικρές εργασίες της ομάδας σε μια προγραμματισμένη ανάπτυξη της περιοχής.

- Πατήστε σε αυτά τα παραδείγματα για να κάνετε περαιτέρω ερωτήσεις.
- Σημείωση: αυτό είναι το πρώτο στάδιο μιας συνεχιζόμενης φύτευσης και καλλιέργειας, έτσι ώστε η ομάδα θα σχεδιάσει επίσης για μελλοντική αυτο-κατευθυνόμενη δράση στην κοινότητα.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ομαδική εργασία.

Υλικά που απαιτούνται:

- Σχέδιο, χάρτες, σκιαγράφιση του πιθανού χώρου της περιοχής.
- Για τις μελλοντικές φάσεις, τα υλικά θα πρέπει να περιλαμβάνουν τους σπόρους, τα φυτά και τα εργαλεία.

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Κατάλληλη υποστήριξη της κοινότητας και έγκριση που απαιτείται ανάλογα με τις ανάγκες, π.χ. πολεοδομικούς κανονισμούς.

Παραλλαγές:

Οι συζητήσεις και οι προβληματισμοί θα μπορούσαν να τεκμηριωθούν σε πολλές μορφές, η ομάδα θα επιλέξει αυτή που ταιριάζει καλύτερα στο διαθέσιμο χρόνο. Τα έντυπα αυτά θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν

- μια συλλογή από post-it σημειώσεις,
- μια οθόνη τοίχου,
- ένα flip chart,
- μια οθόνη με power-point,
- μια ιστοσελίδα,
- συλλογικό άρθρο σε ένα τοπικό περιοδικό,
- μια συλλογή από φωτογραφίες που ελήφθησαν από την ομάδα: η επιλογή είναι δική τους για το τι ταιριάζει καλύτερα στον διαθέσιμο χρόνο.

Μια πρόσθετη μελλοντική δραστηριότητα για να υποστηρίξει τη διαδικασία της καλλιέργειας και τη συγκομιδή των προϊόντων που καλλιεργούνται.

- Η επιτυχής ολοκλήρωση μιας χρήσιμης και σχετικής κοινοτικής εργασίας.
- Μια θετική εμπειρία συνεργατικής μάθησης και αμοιβαίας υποστήριξης.

- Μπορεί να συνδυαστεί με το Βρίσκοντας Κοινό Έδαφος (E3.2).

Βεβαίωση:

Περαιτέρω αναγνώσεις

“Food for Free” projects to grow food:

- BBC. (2008). A clip from the BBC's "Around the World in 80 Gardens" (2008) showing some of the urban food gardening in Havana, Cuba. Presented by Monty Don. www.youtube.com/watch?v=jRz34Dee7XY: YouTube.
 - Bone, V. (2013). Sowing the seeds of urban farming. Retrieved 4.12.2013, from news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/7468890.stm
 - TED Talks (Writer). (2012). Pam Warhurst: How we can eat our landscapes. www.youtube.com/watch?v=4KmKoj4RSZw : YouTube.
 - IEN. (2013). Incredible Edible Network. Retrieved 4.12.2013, from www.incredibleediblenetwork.org.uk/
 - TED x (Writer). (2011). TEDxZurich - Roman Gaus - Urban Farming. www.youtube.com/watch?v=r-fHY43qLWs: YouTube.
 - TED x (Writer). (2012). How rooftop farming will change how we eat: Mohamed Hage at TEDxUdeM. www.youtube.com/watch?v=kSQm09twKEE : YouTube.
- “Food for Free” projects of finding wild food, e.g.
- Frugal. (2013). Frugal Living in the UK. Retrieved 4.12.2013, from www.frugal.org.uk/freefood.html
 - Low cost living. (2013). Real self-sufficient - living better for less. Free wild food. Retrieved 4.12.2013, from www.lowcostliving.co.uk/food/free-wild-food.php

Εργαλειοθήκη Ε4.2

Η διαίτα του Leonardo Da Vinci:

Τα μυστικά για να τρώτε όπως μια ιδιοφυΐα

Πηγή: <http://www.zipcodemagazines.com/the-diet-of-leonardo-da-vinci-secrets-for-eating-your-way-to-genius/>

Από: Heather Shanks

Φανταστείτε έναν συνάδελφο ο οποίος αβίαστα συντάσσει το τέλειο εικονογραφημένο σενάριο για μια κρίσιμη διαφημιστική καμπάνια, τότε δίνει μια άψογη παρουσίαση ανάλυση κερδών κατά τη διάρκεια συνέντευξης Τύπου. Μετά από αυτό, ο ίδιος πηγαίνει να διδάξει ένα μάθημα σχετικά με την τελευταία λέξη της θεωρίας των χορδών. Στην κορυφή της ημέρας, οδηγεί μια συζήτηση στη λέσχη βιβλίου σχετικά με τις αποχρώσεις του Thoreau, όλα αυτά ενώ αποπνέει γοητεία, σωματική ευεξία και άψογο γούστο. Θα μπορούσε ένα τέτοιο πρόσωπο να είναι αληθινό; Ναι, πράγματι. Αλλάξτε μερικές λεπτομέρειες και αυτός ο συνάδελφός θα είναι ο επιφανής Leonardo da Vinci, διάσημος καλλιτέχνης της Αναγέννησης, επιστήμονας, γλύπτης και μαθηματικός. Εντυπωσιακός από κάθε άποψη, το γιγαντιαίο μυαλό του παρήγαγε μια κληρονομιά που μας αιχμαλωτίζει ακόμη και σήμερα.

Το πραγματικό ερώτημα είναι, μπορεί όλοι να έχουν τόσο κλίση προς το είδος της αινιγματικής ικανότητας και δημιουργικής ιδιοφυΐας του Ντα Βίντσι Στο βιβλίο του, πώς να σκέφτεστε σαν το Leonardo da Vinci: 7 βήματα για μεγαλοφυΐες κάθε μέρα, ο συγγραφέας Μιχαήλ J. Gelb μας δίνει πληροφορίες για τις προσωπικές συνήθειες του ανθρώπου, το μύθο, το θρύλο, που οδηγείται από τη γοητεία του με τη σχέση νου-σώματος σύνδεση. Ο Da Vinci ήξερε ότι το μυαλό δεν μπορεί να λειτουργήσει σε απομόνωση, και ότι τα θεμέλια για ισχυρό μυαλό είναι ένα υγιές σώμα. Σημαντικές ανακαλύψεις στη νευρολογία επιβεβαιώνουν τη διαχρονική σοφία του Ντα Βίντσι, ό, τι τρώτε έχει βαθιά επίδραση στη λειτουργία του εγκεφάλου σε τομείς όπως η μνήμη, η μάθηση, η δημιουργικότητα και η επίλυση προβλημάτων. Ενώ η ιδιοφυΐα δεν μπορεί να συσκευαστεί, κάνοντας μικρές αλλαγές στην καθημερινότητά μας, μπορεί να είμαστε σε θέση να χρησιμοποιήσουμε αυτές τις συνήθειες ως πρότυπο για να ξεσηκώσουμε τη δική μας εσωτερική ιδιοφυΐα.

Συνήθεια 1: Φάτε με μέτρο

Μια περίοδος γνωστή για την υπερβολή, η Αναγέννηση τοποθέτησε επίσης σημαντική αξία στην ισορροπία. Πολλά μεγάλα μυαλά της εποχής εκείνης, όπως ο Da Vinci, αναζητούσαν την ισορροπία στη γνώση, στην εργασία και το παιχνίδι, ακόμα και στο φαγητό. Η υπερκατανάλωση τροφής και ο υποσιτισμός μπορεί να δημιουργήσει μια κατάσταση ανισορροπίας στο σώμα που μπορεί να αποφευχθεί με μετριοπάθεια.

Γιατί είναι λογικό

Η έρευνα είναι σταθερή σχετικά με τις επιβλαβείς μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της υπερκατανάλωσης τροφής στο σώμα και το μυαλό. Λιγότερο γνωστά, όμως, είναι οι επιπτώσεις της στην καθημερινή επίδοση. Να τρώτε πάρα πολύ σε μία συνεδρίαση προκαλεί αυξημένη ροή του αίματος προς το στομάχι, η οποία με τη σειρά της μειώνει τη ροή του αίματος και, ως εκ τούτου, του οξυγόνου και των θρεπτικών συστατικών στον εγκέφαλο. Η μείωση της προσφοράς οξυγόνου του εγκέφαλο έχει ως αποτέλεσμα την ψυχική ενόχληση, όπως κόπωση και ασαφής σκέψη.

Πώς να το κάνετε σήμερα

Ακούτε την ανατροφοδότηση του σώματός σας είναι το κλειδί για την εξεύρεση ισορροπίας κατά τη διάρκεια του γεύματος. Αντί να βιαστείτε στο γεύμα σας, φάτε αργά και μασήστε αργά δαγκώνοντας προσεκτικά. Δώστε χρόνο στο φαγητό σας να φτάσει στο στομάχι σας επιτρέποντας στο σώμα σας να εγγράψει το αίσθημα κορεσμού. Βεβαιωθείτε ότι δεν τρώτε πέρα από το επίπεδο της πείνας σας, το οποίο θα σας αφήσει δυσάρεστο και υποτονικό.

Συνήθεια 2: Απολαύστε την εμπειρία

Πόσες φορές αυτή την εβδομάδα έχετε «δείπνησε» είτε στο αυτοκίνητο ή στο γραφείο σας, μεταξύ των συναντήσεων; Θυμάστε αν σας άρεσε ακόμη και το φαγητό; Αν όχι, ένα μάθημα από το πρόγραμμα Leonardo επιβάλλεται. Λάτρευε την εμπειρία της σίτισης του σώματός του, και χρησιμοποιούσε την εμπειρία του για να δώσει στο μυαλό του μια ευχάριστη ανάπαυλα από συμπυκνωμένη σκέψη, με αποτέλεσμα εκρήξεις έμπνευσης και δημιουργικότητας.

Γιατί είναι λογικό

Το βιωματικό φαγητό διεγείρει τη δημιουργική σας πλευρά και δίνει στο μυαλό σας αισθητική απόλαυση. Το θέαμα μιας απόλυτα κόκκινης ντομάτας ενάντια ενός ψυχρού άσπρου πιάτου, ο ήχος του τραγανού καρότου, το άρωμα του σοταρισμένου σκόρδου και ελαιολάδου, καθένα

είναι μια γιορτή για τον ουρανίσκο σας και το μυαλό σας. Όχι μόνο τα τρόφιμα διεγείρουν τις αισθήσεις σας, αλλά η προσεγμένη κατανάλωση επίσης μειώνει το στρες.

Πώς να το κάνετε σήμερα

Φάτε μπροστά σε ένα πραγματικό τραπέζι αντί για μια τηλεόραση. Ρυθμίστε το τραπέζι με ελκυστικά πιάτα. Προσθέστε φρέσκα λουλούδια, ένα κερί και την αγαπημένη σας μουσική. Αν έχετε παρέα, γελάστε συχνά και απολαύστε τη συνομιλία. Αν είστε μόνοι, απολαύστε τη μοναξιά. Ζήστε το στο γεύμα με όλες σας τις αισθήσεις: όραση, όσφρηση, γεύση, αφή και την αίσθηση.

Συνήθεια 3: Φάτε καθαρές, φυσικές τροφές

Ο Ντα Βίντσι αναγνώρισε τη στενή σχέση ανάμεσα στη φύση και την ανθρωπότητα. Τι θα φάτε, κατά κάποιο τρόπο, είναι ένα μέρος του ποιος είσαι. Αν και ο Λεονάρντο ήταν ένας χορτοφάγος, μπορείτε να ενσωματώσετε αυτή την αρχή, χωρίς να εγκαταλείψετε τα τρόφιμα που αγαπάτε. Το κλειδί είναι να επικεντρωθείτε στην κατανάλωση των φρέσκων τροφίμων που είναι όσο πιο κοντά στη φυσική τους κατάσταση όσο το δυνατόν.

Γιατί είναι λογικό

Τα επίπεδα της ενέργειας σας και η όρεξη για ζωή συνδέεται στενά με την ποιότητα των τροφίμων που τρώτε. Η Εταιρεία για τις Νευροεπιστήμες κυκλοφόρησε πρόσφατα μια έκθεση που δείχνει ότι τα κέντρα ευχαρίστησης του εγκεφάλου γίνονται προσδευτικά λιγότερο δεκτικά σε αρουραίους που τρέφονται με δίαιτα υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, υψηλής θερμιδικής αξίας τρόφιμα. Τρώγοντας συστηματικά διατροφικά-κενες τροφές προάγεται όχι μόνο η νόσος, μειώνεται και η ικανότητά σας να βιώσετε την απόλαυση.

Πώς να το κάνετε σήμερα

Την επόμενη φορά που ψωνίζετε για τρόφιμα, αφιερώστε λίγα λεπτά για να εξετάσετε τον κατάλογο συστατικών σχετικά με κάθε στοιχείο. Εάν το προϊόν έχει ένα μακρύ, άγνωστο κατάλογο συστατικών, το βάζουμε πίσω! Χημικές ουσίες και ξένα πρόσθετα στα τρόφιμα αναγκάζουν το σώμα σας να εργαστεί σκληρότερα για λιγότερα θρεπτικά συστατικά. Αντ' αυτού, επιλέξτε σταυρανθή λαχανικά όπως το μπρόκολο, φαίνεται να βοηθούν στην πρόληψη του καρκίνου, ή βιταμίνη C πλούσια στα μάνγκο για να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα.

Συνήθεια 4: Ελαχιστοποιήστε τη ζάχαρη

Ισορροπία στη διατροφή φέρνει ηρεμία στο μυαλό. Στηριζόμενος στην δική του αλήθεια και απαλλαγμένη εμπειρία του να καθοδηγεί τις εργασίες του, ο Ντα Βίντσι προσπάθησε να κρατήσει το μυαλό του καθαρό και ανεπηρέαστο. Βραχυπρόθεσμα υψηλά επίπεδα ζάχαρης προκαλούν στον τομέα της ενέργειας υφέσεις στα μέσα του απογεύματος.

Γιατί είναι λογικό

Όλοι χρειαζόμαστε κάποια πρόσληψη ζάχαρης για να λειτουργήσουμε σωστά. Πάρα πολλή ζάχαρη, ωστόσο, μπαίνει εμπόδιο στο δρόμο της βέλτιστης λειτουργίας του εγκεφάλου. Επιστήμονες από το Ινστιτούτο Νευροεπιστήμης και του Τμήματος Ψυχολογίας της Georgia έχουν ανακαλύψει μια σύνδεση μεταξύ της κατανάλωσης φρουκτόζης και της μειωμένης λειτουργίας της μνήμης.

Πώς να το κάνετε σήμερα

Κρατήστε τα γεύματά σας απλά και μη επεξεργασμένα. Ένας καλός εμπειρικός κανόνας είναι να καλύψετε το μεγαλύτερο μέρος του πιάτου σας με λαχανικά και φρούτα, στη συνέχεια, προσθέστε λίγη άπαχη πρωτεΐνη. Χρησιμοποιήστε ψωμί, ζυμαρικά και επιδόρπια ως πρόσθετα και όχι ως κυρίως πιάτο. Οι ειδικοί συνιστούν επίσης να αποφεύγετε μεγάλες ποσότητες ζυμαρικών, το λευκό ψωμί και τα ζαχαρούχα σνακ πριν από κάθε σημαντικά διανοητικά καθήκοντα.

Συνήθεια 5: Πιείτε νερό

Τα περιοδικά του Leonardo απεικονίζουν τη γοητεία της ακριβής απεικόνισης του νερού και των κυμάτων. Αναγνώριζε τη στοιχειακή σύνδεση του νερού για τη ζωή στη γη.

Γιατί είναι λογικό

Η επιστήμη το επιβεβαιώνει. Δίπλα στον αέρα, το νερό είναι το κρίσιμο στοιχείο για τη σωστή χρησιμότητα του εγκεφάλου. Μια μελέτη του 2003 στο περιοδικό European Journal of Clinical Nutrition έδειξε ότι ήπια αφυδάτωση βλάπτει τη γνωστική λειτουργία. Στερεά πνευματική οξύτητα βασίζεται σε συνεπή και επαρκή πρόσληψη υγρών.

Πώς να το κάνετε σήμερα







Καθώς προχωράει η ημέρα σας, κρατήστε ένα μπουκάλι νερό μαζί σας. Το νερό απορροφάται καλύτερα όταν καταναλώνεται αργά, έτσι ώστε να πίνετε γουλιά γουλιά όλη την ημέρα. Αποκτήστε δύο συνήθειες της διατροφής του Ντα Βίντσι ταυτόχρονα με την προσθήκη ορισμένων φετών λεμονιού ή λάιμ για γεύση και αισθητική διέγερση!

Οι μεγαλοφυίες δεν είναι δεσμευμένες στον κόσμο του Da Βίντσι . Με την ενσωμάτωση των συνηθειών υγείας του Λεονάρντο, μπορείτε να εκμεταλλευτείτε τη δύναμη της σύνδεσης και να χρησιμοποιήσετε το σώμα σας για να τροφοδοτήσετε το μυαλό σας. Κάντε μια δέσμευση για τον εαυτό σας να χρησιμοποιήσετε τη διαχρονική σοφία του, ώστε την επόμενη φορά που θα χρειαστεί να σκάψετε βαθιά για μια δημιουργική ιδέα ή μια εντυπωσιακή λύση, να είστε προετοιμασμένοι.

Εργαλειοθήκη Ε4.3

Έξυπνες συνταγές

Πηγή: <http://www.beliefnet.com/Health/2009/05/Healthy-Foods-to-Feed-Your-Brain.aspx>

ΤΡΟΦΕΣ		Κλίμακα θρεπτικότητας
<p>ΜΟΥΡΑ : Τα μούρα είναι γεμάτα θρεπτικά συστατικά που τονώνουν τη μνήμη χάρη στις ευεργετικές αντι - οξειδωτικές ενώσεις τους, όπως οι βιταμίνες C , E , βήτα - καροτίνη και άλλα θρεπτικά συστατικά</p>		15
<p>ΚΕΡΑΣΙΑ: Τα κεράσια είναι τα αντιφλεγμονώδη χάπια της φύσης</p>		13
<p>ΜΗΛΑ: Τα μήλα περιέχουν μια ομάδα χημικών ουσιών που θα μπορούσαν να προστατεύσουν τον εγκέφαλο από το είδος της βλάβης που προκαλεί νευροεκφυλιστικές ασθένειες</p>		15
<p>ΚΑΡΥ: πολλά κάρι, περιέχουν κουρκουμίνη, η οποία επίσης έχει ισχυρές αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ιδιότητες.</p>		8
<p>ΑΥΓΑ: Το αυγό έχει πάρει κακές κριτικές λόγω του πλούσιου σε χοληστερόλη κρόκου του και τις συσχετίσεις μεταξύ της διαιτητικής χοληστερόλης και των καρδιακών παθήσεων. Ωστόσο, ο ίδιος κρόκος περιέχει ένα από τα πιο σημαντικά θρεπτικά συστατικά για την οικοδόμηση καλύτερου εγκεφάλου: τη χολίνη.</p>		6
<p>ΣΑΡΔΕΛΕΣ: Όλοι έχουμε ακούσει ότι τα ψάρια είναι «τροφή του εγκεφάλου», και υπάρχει καλός λόγος γι 'αυτό. Λιπαρά ψάρια, όπως οι οικονομικές σαρδέλες περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία πιστεύεται ότι είναι καθοριστικής σημασίας για τη διατήρηση της λειτουργίας του εγκεφάλου από την πρώιμη ανάπτυξη και σε όλη τη διάρκεια ζωής.</p>		5

ΣΤΡΕΙΔΙΑ: Μιλώντας για θαλασσινά ως τροφή του εγκεφάλου, εξετάστε το στρείδι, το οποίο είναι ένα τρόφιμο πλούσιο σε σίδηρο και ψευδάργυρο. Αν το μυαλό σας περιπλανιέται ή έχετε κενά μνήμης εδώ και εκεί, μπορεί να χρειάζεστε περισσότερο ψευδάργυρο και σίδηρο μέσω της διατροφής σας.



12

Κακάο: Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση φλαβονόλης πλούσια στο κακάο μπορεί να βελτιώσει τη λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων, ενισχύοντας την κυκλοφορία σε όλο το σώμα και τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο.



7

Εργαλειοθήκη Ε4.5

Ούτε ψάρι ούτε κρέας

7 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

1. Πρωτεΐνες

Απαραίτητες για την ανάπτυξη και την ανανέωση των μυϊκών και άλλων ιστών του σώματος

ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΣΤΟ ΚΡΕΑΣ, ΣΤΗ ΣΟΓΙΑ, ΤΙΣ ΦΑΚΕΣ, ΤΑ ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΚΑΡΥΔΙΑ



2. Υδατάνθρακες

Βασική πηγή ενέργειας

ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΣΤΗ ΖΑΧΑΡΗ, ΤΑ ΚΕΙΚ, ΤΑ ΜΠΙΣΚΟΤΑ, ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΤΑ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ, ΤΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ, ΤΟ ΡΥΖΙ



3. Λίπη

Μία πηγή ενέργειας και σημαντική σε σχέση με τις λιποδιαλυτές βιταμίνες

ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΣΤΟ ΚΡΕΑΣ, ΤΟ ΛΑΡΔΙ, ΤΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΒΟΥΤΥΡΟ



4. Βιταμίνες

Νερό και λιποδιαλυτές βιταμίνες παίζουν σημαντικό ρόλο σε πολλές χημικές διεργασίες στο σώμα

ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΣΤΑ ΦΡΟΥΤΑ, ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΗΛΙΟ



5. Αμινοξέα

Αυτά τα ανόργανα στοιχεία που συμβαίνουν στο σώμα και τα οποία είναι ζωτικής σημασίας για τις κανονικές λειτουργίες .

ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΣΤΟ ΑΛΑΤΙ, ΣΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ



6. Νερό

Απαραίτητο για τη φυσιολογική λειτουργία του σώματος - ως ένα όχημα για τη μεταφορά άλλων θρεπτικών συστατικών, επειδή το 60% του ανθρώπινου σώματος είναι το νερό.

ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΣΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΟΤΑ



7. Φυτικές ίνες

Το ινώδες δύσπεπτο τμήμα των βασικών διατροφών μας για την υγεία του πεπτικού συστήματος

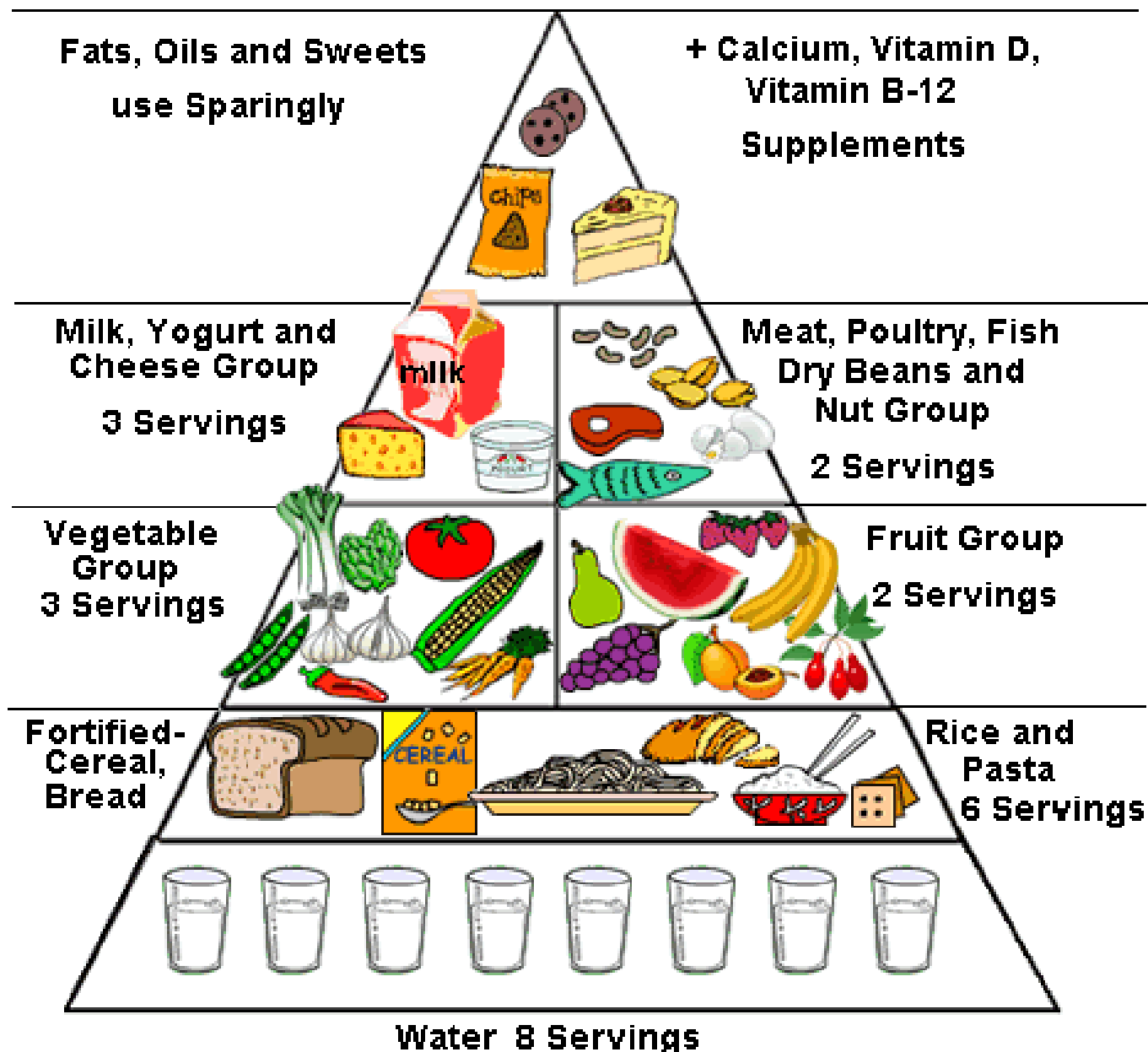
ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΣΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΤΟ ΨΩΜΙ



Πηγή: Healthy Life Journal (<http://healthylifejournal.org/healthy-living/the-seven-major-classes-of-nutrients/>)

Εργαλειοθήκη Ε4.7

Οικοδόμοι πυραμίδων: Διατροφική πυραμίδα για ηλικιωμένους



Λίστα Α

Λίστα Α

ΜΠΙΣΚΟΤΑ – ΚΕΙΚ– ΣΟΚΟΛΑΤΑ –
ΓΛΥΚΑ ΓΕΝΙΚΑ



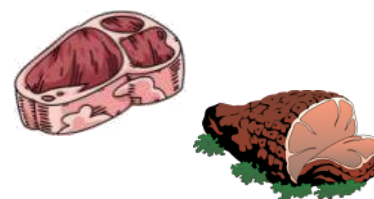
ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ – ΒΟΥΤΥΡΟ



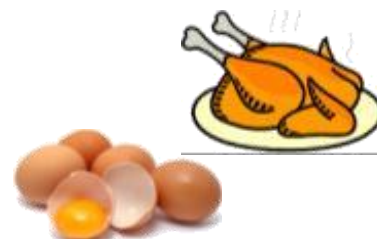
ΓΑΛΑ – ΓΙΑΟΥΡΤΙ - ΤΥΡΙ



ΚΡΕΑΣ



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ



ΨΑΡΙ



Λίστα Α

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ - ΚΑΡΥΔΙΑ



ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΦΡΟΥΤΑ



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ – ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ
ΑΛΕΞΕΩΣ



ΡΥΖΙ – ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ – ΛΕΥΚΟ
ΨΩΜΙ



ΝΕΡΟ



Συμπληρωματικές τροφές

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ



ΆΛΛΑ ΕΙΔΗ ΕΛΑΙΩΝ



ΑΛΑΤΙ



ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ



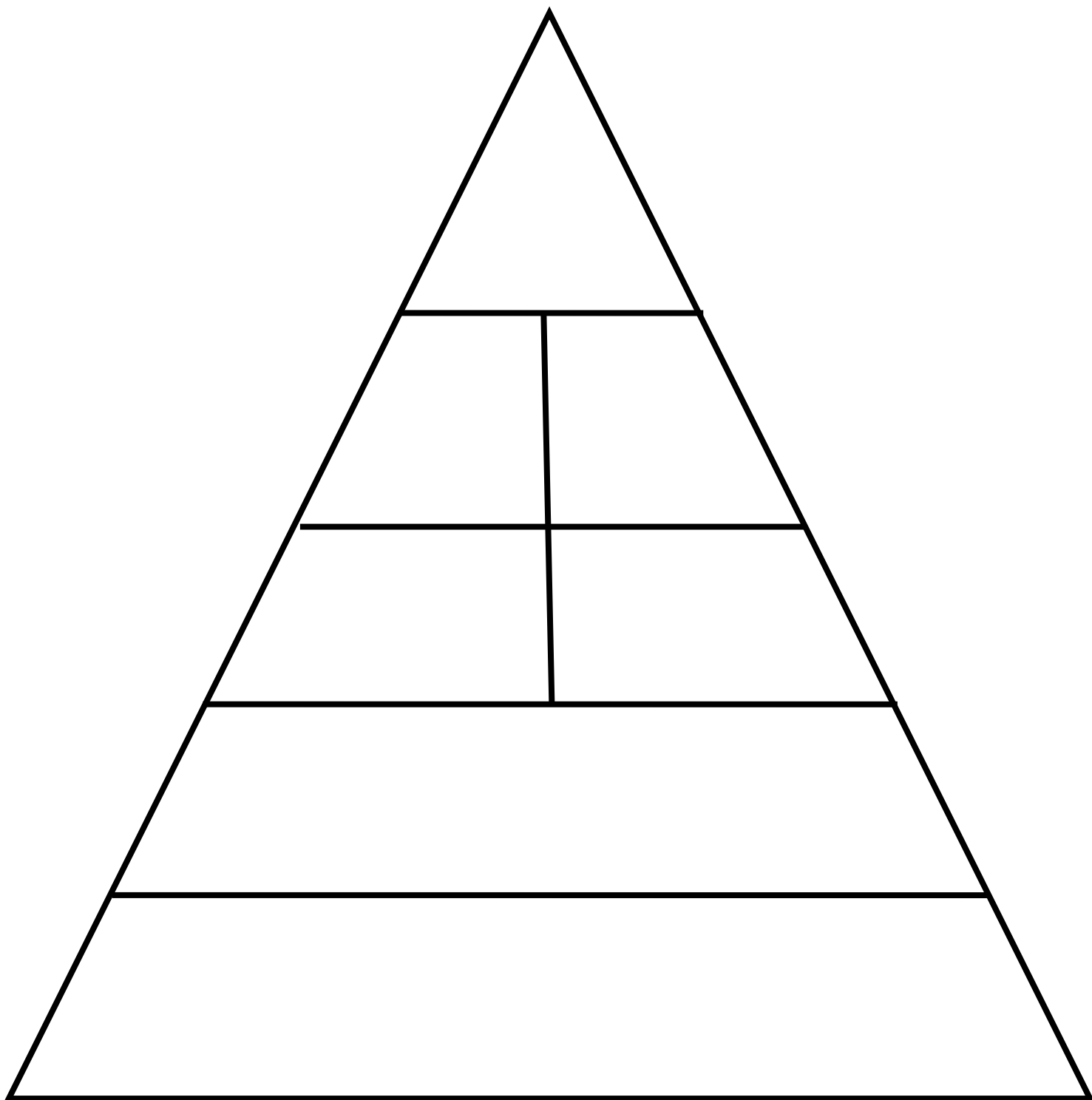
ΖΑΧΑΡΟΥΧΑ ΠΟΤΑ



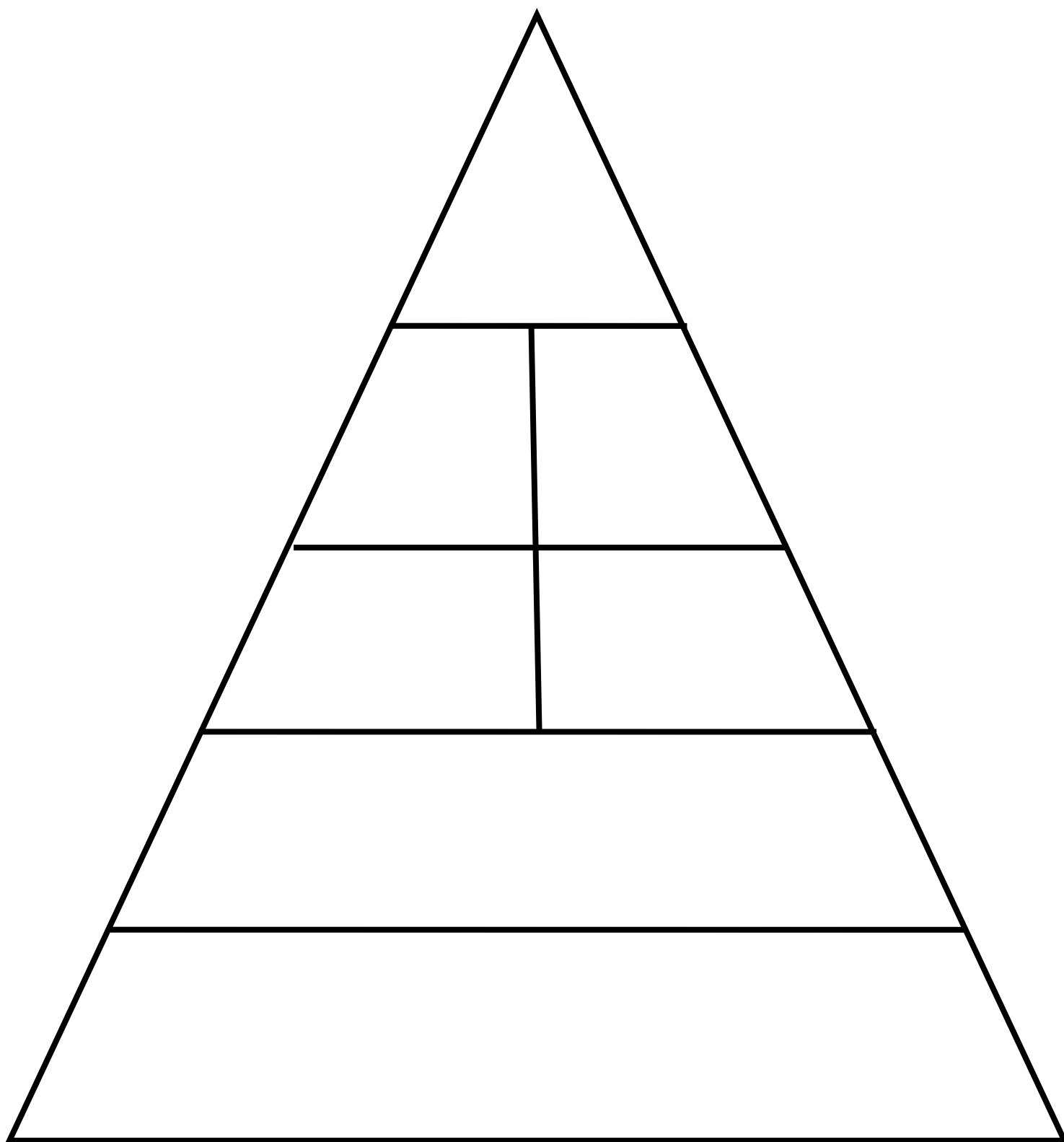
ΑΛΚΟΟΛ



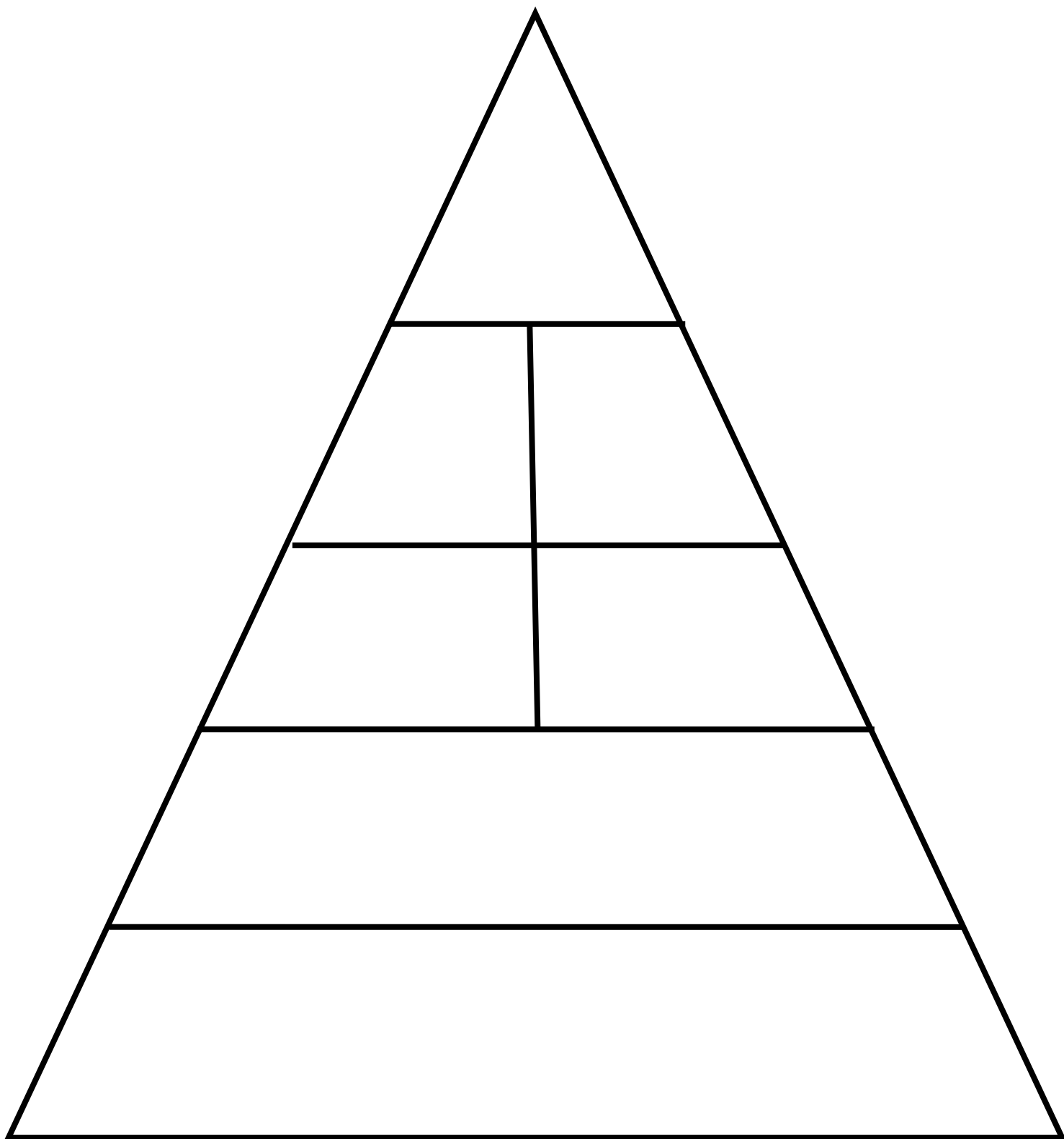
Τροφική πυραμίδα: Οι γεύσεις και προτιμήσεις σας



Τροφική πυραμίδα: Τιμές

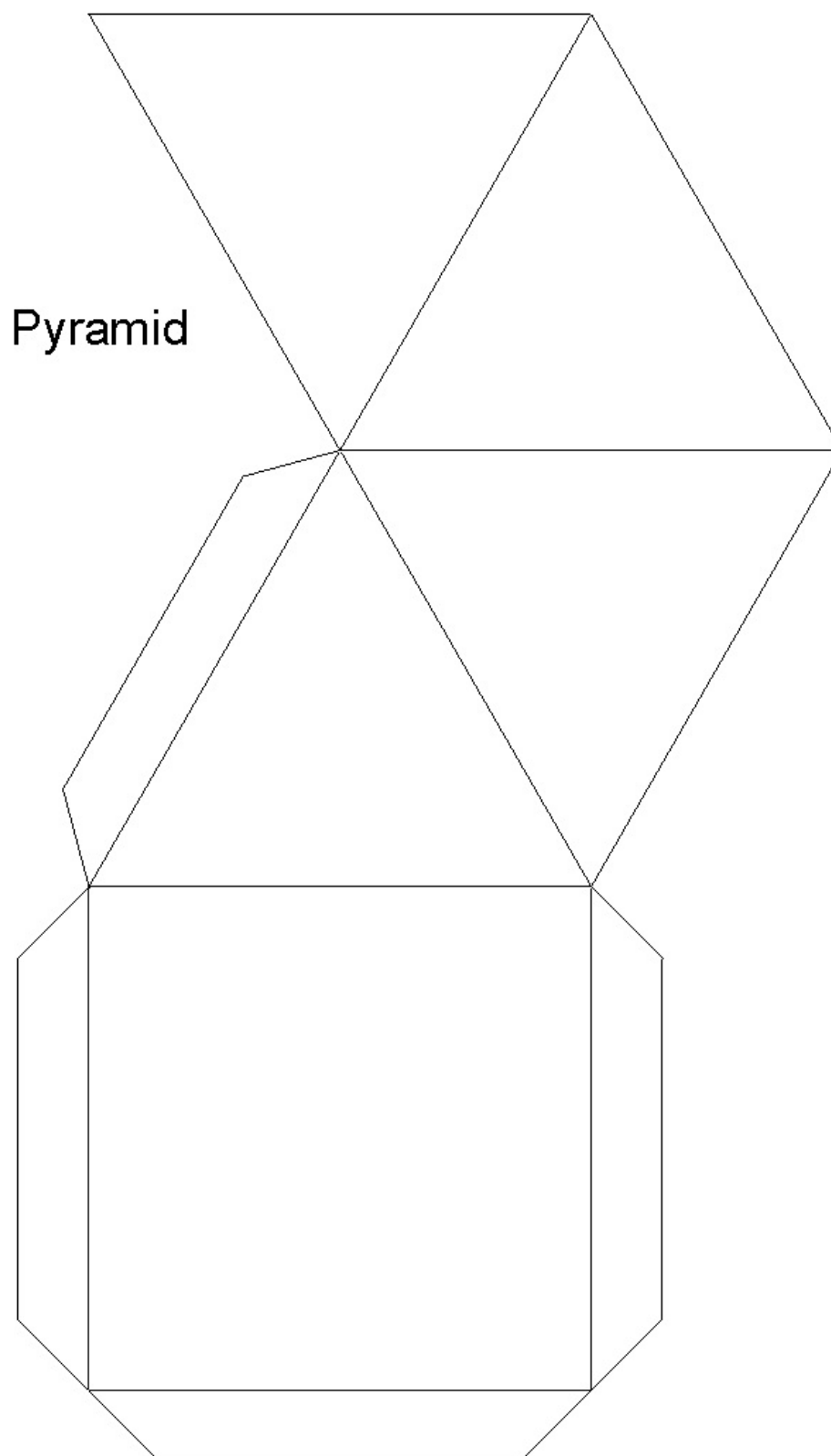


Τροφική πυραμίδα: Εύκολο να τα βρεις



Φτιάξτε τη δική σας 3D πυραμίδα

I



Εργαλειοθήκη E4.8

Φροντίστε τις διατροφικές σας συνήθειες**Επιπλέον Πίνακας D**

Εξωτερική πηγή	Διεύθυνση ή οδηγίες πώς το λάβετε ή να το χρησιμοποιήσετε
Βιβλιοθήκη	
Εμπειρογνόμωνας	
Γιατρός	
Internet	
Φίλος	
Συνέδρια	

Επιπλέον Πίνακας Ε

Θετικές προθέσεις		Σύντομη περιγραφή
Παράδειγμα	Κατανάλωση λιπαρών τροφίμων	Αρχική ευχαρίστηση και αίσθημα ενέργειας
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		



Ε4.9 | Σταυρόλεξο

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none">• Μνήμη (μεσό- και μακρο-πρόθεσμη μνήμη)• Γλώσσα	Αλληλεπίδραση  συνεργασία	Διάρκεια  40 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  μεταξύ 5 και 10 ατόμων	Μέθοδος  Ατομική ή ομαδική εργασία
---	---	--	--	--

Σκοπός

Η επέκταση της γνώσης σχετικά με τα θέματα διατροφής

- Να γράψετε ένα εξαντλητικό κατάλογο όλων των ειδών των τροφίμων που είναι τυπικά γνωστά ή τρώγονται από την ομάδα των μεγαλύτερων σε ηλικία εκπαιδευόμενων.
- Να πραγματοποιήσετε δύο κοινωνικά παιχνίδια.
- Να ενεργοποιήσετε τη μνήμη (μέσω δραστηριοτήτων συλλογής πληροφοριών), την προσοχή (οι συμμετέχοντες οφείλουν να σέβονται τους κανόνες του παιχνιδιού και να ενεργούν γρήγορα) και να επικεντρωθείτε.

Σκεπτικό & οφέλη

Αυτή η άσκηση θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν ένα πολύ γνωστό παιχνίδι που θα κρατήσει το κίνητρο και την προσοχή τους ζωντανή και την ίδια στιγμή θα μάθουν σημαντικές έννοιες σχετικά με τη σωστή διατροφή, προκειμένου να διατηρήσουν τη διανοητική ικανότητα ενεργή

Ένας σωστός ανταγωνισμός μπορεί να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση, τις δυνατότητες συνεργασίας και ανταλλαγής πληροφοριών.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 40 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 5 και 10 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- βήμα, ο διαμεσολαβητής θα δημιουργήσει ένα σταυρόλεξο χρησιμοποιώντας μια ειδική ιστοσελίδα στο Διαδίκτυο (εύκολο να βρείτε και να κατεβάσετε), Αυτό το σταυρόλεξο θα έχει ειδικά επιλεγεί με ενδείξεις σχετικά με τη διατροφή (παράδειγμα: για να μαντέψετε τη λέξη "σολομός" η υπόδειξη θα ήταν "ένα ψάρι που κολυμπάει ανάντη κι έχει ένα υψηλό ποσοστό των ωμέγα-3) ή (για να μαντέψετε τη λέξη «βούτυρο», η υπόδειξη θα μπορούσε να είναι "αυτό που χρειάζεστε για το μαγείρεμα, αλλά θεωρείται ένα ανθυγιεινό λίπος»).
- Δημιουργήστε μια μεγάλη αφίσα με ένα σταυρόλεξο για συμπλήρωση και δώστε σε κάθε συμμετέχοντα το ίδιο σταυρόλεξο σε ένα μικρότερο σχήμα Α4, μαζί με όλες τις ενδείξεις (ερωτήσεις / ορισμούς).

- Ο συντονιστής οδηγεί το παιχνίδι ζητώντας από τους συμμετέχοντες, στη σειρά τους, να επιλέξουν έναν ορισμό, επιτρέποντάς τους να ζητήσουν βοήθεια από τους άλλους συμμετέχοντες στην περίπτωση που το χρειάζονται.
- Το παιχνίδι τελειώνει όταν το σταυρόλεξο τελειώσει.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ατομική ή ομαδική εργασία.

Υλικά που απαιτούνται:

- Ένα πρόγραμμα υπολογιστή για να δημιουργήσετε το σταυρόλεξο (όπως για παράδειγμα: Hot Potatoes).
- Μια αφίσα για να κρεμάσετε στον τοίχο με το σταυρόλεξο και ένα μαρκαδόρο.
- Μια λίστα με λέξεις ενδείξεων για να οδηγήσουν το παιχνίδι.
- Ένα μικρότερο σχήμα A4 σταυρόλεξο για κάθε συμμετέχοντα.

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Η δυσκολία των λέξεων θα πρέπει να επιλέγεται ανάλογα με την ηλικία και τις γνωστικές ικανότητες των ανθρώπων. Προτείνουμε ένα πλέγμα με όχι περισσότερα από 10 x 10 κουτιά. Θα ήταν χρήσιμο επίσης να χρησιμοποιήσετε κάποια λόγια σύνθημα που σχετίζονται με την ιστορία και το υπόβαθρο των συμμετεχόντων, για την τόνωση της περιέργειας και των αναμνήσεων (παράδειγμα: να επιλέξετε μερικά τρόφιμα που συνδέονται με τις τοπικές συνταγές μαγειρικής και παραδόσεις)

Παραλλαγές:

- Το παιχνίδι μπορεί να δημιουργηθεί επίσης χρησιμοποιώντας μια online πλατφόρμα και να εφαρμόζεται από το σπίτι, χρησιμοποιώντας έναν υπολογιστή με σύνδεση στο internet

Βεβαίωση:

- Αν το εύρος προσοχής διαρκεί περισσότερο από 40 λεπτά, αυτό θα είναι ένας σημαντικός στόχος που παράγει οφέλη για τις γνωστικές δεξιότητες
- Όλοι οι συμμετέχοντες συζητούν και μοιράζονται τις συνθηματικές λέξεις λύσεις έχοντας κατά νου την ιδέα ενός σωστού διατροφικού στυλ

Περαιτέρω αναγνώσεις

Federica Taddia (a cura di) "Laboratori di animazione per la terza età" Percorsi socioeducativi (ed. Erikson, 2012)

Hot Potatoes Version 6, from Half-Baked Software Inc.



E4.10 | KIM – Κρατήστε στο Μυαλό

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none">• Μνήμη (μεσό- και μακρο-πρόθεσμη μνήμη)• Λογική	Αλληλεπίδραση  συνεργασία	Διάρκεια  30 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  μεταξύ 5 και 15 ατόμων	Μέθοδος  Ατομική εργασία
---	---	--	--	--

Σκοπός

Η επιτυχής ολοκλήρωση μιας δημιουργικής και πρακτικής σχετικής αποστολής

- Να αυξήσει την προσοχή και την βραχυπρόθεσμη μνήμη.
- Να αναπτύξει την ικανότητα αντίληψης των εργασιών που τους έχουν δοθεί από τον εκπαιδευτή.
- Να δώσει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να ανακαλύψουν ένα σημαντικό αριθμό των συστατικών και των τροφίμων που ίσως δεν ήξεραν πριν από σήμερα.

Σκεπτικό & οφέλη

Αυτή η άσκηση αυξάνει το επίπεδο προσοχής μέσω μικρού επιπέδου ανταγωνισμού, συμπεριλαμβανομένου του παιχνιδιού που πρέπει να ολοκληρωθεί στο εκχωρημένο χρονικό διάστημα (βιασύνη ενάντια το χρόνο) Είναι μία από τις λίγες ασκήσεις που μπορεί να ενισχύσει την ετοιμότητα και την επιλεκτική προσοχή και να διεγείρει την οπτική αντίληψη. Τελευταίο, αλλά όχι ασήμαντο, είναι ότι βοηθά την αυτοπεποίθηση κάνοντας τους συμμετέχοντες να μαθαίνουν κάτι καινούργιο και χρήσιμο

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 30 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 5 και 15 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Ο συντονιστής προετοιμάζει μια σειρά από διαφάνειες με εικόνες των τροφίμων και των συστατικών τους, ο καθένας για το είδος του θέματος που θέλει να εξηγήσει (π.χ. ομάδες διατροφής, χώρα προέλευσης, τρόφιμα για μια σωστή διατροφή, ανθυγιεινά τρόφιμα)
- Όταν έχει επιλεγεί το θέμα για να διδάξει (π.χ. διατροφικές ομάδες γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα), ο συντονιστής αρχίζει να δείχνει τις διαφάνειες αναφοράς, ζητώντας από τους συμμετέχοντες να τις απομνημονεύσουν και να τις αναφέρουν διανοητικά.
- Ο συντονιστής παρουσιάζει μια διαφάνεια με ορισμένα συστατικά που λείπουν και ζητά από τους μαθητές να γράψουν σε ένα κομμάτι χαρτί αυτό που εκείνοι πιστεύουν ότι πρέπει να λείπει. Δώστε συγκεκριμένες και ακριβείς οδηγίες για τον σκοπό αυτό (αριθμός των διαφανειών, π.χ.

αριθμός διαφανειών 1, λέγοντάς στους συμμετέχοντες να γράψουν «άσκηση Νο.1 συστατικά που λείπουν»)

- Αφού έχει γίνει η πρώτη άσκηση, ο συντονιστής δείχνει την αρχική διαφάνεια και πάλι για 3 λεπτά: τότε αυτός / αυτή απενεργοποιεί τον προβολέα (ή απόκρυψη της εικόνας) και ζητά από τους μαθητές να ονομάσουν ποια ήταν τα συστατικά / στοιχεία στα δεξιά της εικόνας .
- Στη συνέχεια, ο συντονιστής παρουσιάζει μια διαφάνεια με τα συστατικά από τα οποία μερικά δεν έχουν τίποτα να κάνουν με το επιλεγθέν θέμα και ζητά από τους μαθητές να μαντέψουν τα "περίεργα από το σύνολο".
- Στο τέλος ο συντονιστής δίνει τις σωστές απαντήσεις και ένα βραβείο δίνεται στον νικητή (καλύτερη υπόθεση).
- Ο συντονιστής συνεχίζει χρησιμοποιώντας την ίδια διαδικασία για όλες τις άλλες θεματικές διαφάνειες, σύμφωνα με το διαθέσιμο χρόνο, τη συγκέντρωσή τους και την προσοχή των συμμετεχόντων.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ατομική εργασία.

Υλικά που απαιτούνται:

- Υπολογιστής και προτζέκτορας.

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Προτείνεται η οθόνη βίντεο να είναι αρκετά μεγάλη.

Παραλλαγές:

- ο συντονιστής μπορεί να δημιουργήσει όλες τις πιθανές παραλλαγές των καθηκόντων, π.χ. αυτός / αυτή θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει παραλλαγές για τα χρώματα, τα σχήματα των εικόνων ή τις θέσεις τους στην οθόνη.
- ο συντονιστής μπορεί επίσης να χρονομετρήσει την άσκηση μετρώντας τα δευτερόλεπτα, προκειμένου να ασκήσει μεγαλύτερη πίεση στους εκπαιδευόμενους κατά τη διάρκεια της "φάσης των απαντήσεων".

Βεβαίωση:

- Επανάληψη της διαδικασίας μετά από λίγο ο συντονιστής θα δει αν οι μαθητές γίνονται όλο πιο γρήγοροι.
- Ενίσχυση της συγκέντρωσης, λόγω του περιορισμένου χρονικού διαστήματος και του πνεύματος του ανταγωνισμού.

Περαιτέρω αναγνώσεις

Klaus W. Vopel, 'Giochi interattivi' - Eledici editore.



E4.11 | Κάνε με ειδικό στα τρόφιμα!

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none">• Μνήμη (μεσό- και μακρο-πρόθεσμη μνήμη)• Εκτελεστικές λειτουργίες	Αλληλεπίδραση  συνεργασία	Διάρκεια  60 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  μεταξύ 2 και 10 ατόμων	Μέθοδος  Ατομική ή σε ζευγάρια εργασία
---	---	--	--	--

Σκοπός

Νέα και διεγερμένη γνώση για τις επιλογές δράσης

- Να συνειδητοποιήσουν τη σχέση μεταξύ της διανοητικής ικανότητας και των τροφίμων.
- Να μάθουν πώς να βγούν από κλισέ ψυχικών απόψεων να αποκτήσουν μια διαφορετική άποψη.
- Να διδάξουν στους ανθρώπους πώς να έχουν ένα νέο είδος δέσμευσης, προκειμένου να αλλάξουν οι ίδιοι.

Σκεπτικό & οφέλη

Όλοι έχουμε τη δική μας ταυτότητα και εμείς ασυνείδητα ζούμε χρησιμοποιώντας τα προσωπικά μας πλαίσια του μυαλού που μας κάνουν να αντιδρούμε αυτόματα μπροστά σε ορισμένα ερεθίσματα, περισσότερο ή λιγότερο πάντα με τον ίδιο τρόπο. Η άσκηση με το σωστό τρόπο μπορεί να μας μάθει να συμπεριφερόμαστε διαφορετικά, ακούγοντας το εσωτερικό μέρος μας, υιοθετώντας πιο εύκολα ένα νέο πλαίσιο του μυαλού.

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 60 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 2 και 10 ατόμων που εργάζονται σε ομάδες.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Ο συντονιστής δίνει στους μαθητές όλες τις απαραίτητες πληροφορίες- έγγραφα

σχετικά με τη σχέση μεταξύ της διατροφής και της νοητικής ικανότητας και όλοι διαβάζουν αυτές τις γραμμές.

- Εξηγήστε τη δραστηριότητα: Οι μαθητές θα πρέπει να προσποιούνται ότι είναι εμπειρογνώμονες σχετικά με αυτή τη διανοητική ικανότητα και το θέμα διατροφής, αλλά και να προσποιούνται ότι είναι φοιτητές την ίδια στιγμή, επομένως, να προσφέρουν στον εαυτό τους κομμάτια συμβουλών, ακριβώς σαν να ήταν «ενδιαφερόμενοι φοιτητές» που επιθυμούν να μάθουν περισσότερα.
- Προτείνετε μαθητές να διαβάσουν λίγο και πάλι όλες τις πληροφορίες που σχετίζονται.
- Περάστε σε όλους την «απαιτούμενη ενδυμασία για τη δραστηριότητα» μεταξύ των εκπαιδευομένων λέγοντας, ότι ξεκινώντας από αυτή τη στιγμή, πρέπει να γίνουν οι ειδικοί δίνοντας συμβουλές στους εαυτούς τους ως μαθητές.
- Πείτε τους να ακολουθούν αυτές τις πρακτικές λεπτομέρειες, όταν μιλάνε στους εαυτούς τους ως «μαθητές»:
 - μιλώντας μπροστά σε μια άδεια καρέκλα,
 - μιλώντας μπροστά στο συντονιστή τους,
 - μιλώντας μπροστά σε ένα άλλο μαθητή.
- Ζητήστε από κάθε "εμπειρογνομώνων" στο τέλος της ομιλίας του να εξηγήσει εν συντομία τον λόγο για τον οποίο αυτός / αυτή μίλησε με τέτοιο τρόπο στον εαυτό του / της ως «μαθητής».
- Ενημερώστε τους μαθητές να δώσουν πίσω το ένδυμα που διανέμεται, ζητώντας τους

να εξηγήσουν τι είναι έτοιμοι να κάνουν στο μέλλον, προκειμένου να διατηρήσουν ένα ικανοποιητικό επίπεδο διανοητικής ικανότητας μέσω της σωστής διατροφής.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ατομική εργασία και σε ζευγάρια.

Υλικά που απαιτούνται:

- Ένα ειδικό ένδυμα / ρούχο για κάθε συμμετέχοντα, π.χ. ποδιά, γάντια, καπέλο.
- Ετοιμάστε ένα φυλλάδιο για τη σχέση μεταξύ διανοητικής υγείας και της διατροφής.

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Οι μαθητές θα μπορούσαν να αισθάνονται λίγο άγχος όταν μελετούν το φυλλάδιο. Για το λόγο αυτό, ο συντονιστής θα πρέπει να δημιουργήσει αντίγραφα ασφαλείας, προσφέροντας βοήθεια για να κατανοήσουν σωστά τα χαρτιά πληροφοριών και να τους λέει, αν μπορούν να κρατήσουν αυτά τα

χαρτιά μπροστά τους κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.

Παραλλαγές: -

Βεβαίωση:

- Οι μαθητές έχουν μια εις βάθος κατανόηση για τη σχέση μεταξύ της διατροφής και διανοητικής ικανότητας.
- Οι μαθητές δεσμεύονται για την έναρξη νέων δράσεων για την εξασφάλιση προσωπικής ικανοποιητικής διανοητικής ικανότητας.

Περαιτέρω αναγνώσεις

John Whitmore, (2009). Coaching for Performance: Growing Human Potential and Purpose: The Principles and Practice of Coaching and Leadership.

Joseph O'Connor, Andrea Lages, (2009). The Essential Guide to the History and Practice of Effective Coaching.



Ε4.12 | Υπερ-ιδιοφυΐα

Πνευματική ικανότητα <ul style="list-style-type: none">• Μνήμη (μεσό- και μακρο-πρόθεσμη μνήμη)• Λογική	Αλληλεπίδραση  συνεργασία	Διάρκεια  40 λεπτά	Μέγεθος ομάδας  μεταξύ 10 και 15 ατόμων	Μέθοδος  Ομαδική εργασία
---	---	--	---	--

Σκοπός

Χρησιμοποιώντας τη λογική και τα μαθηματικά να προβληματιστούν σχετικά με τη διατροφή και τις αξίες των τροφίμων

- Να διδάξει τα συνιστώμενα τρόφιμα για να κρατήσουν το μυαλό σας σε υγιή κατάσταση .
- Να τονώσει τις κύριες γνωστικές παραμέτρους όπως η γλώσσα, τα μαθηματικά, οι μνημονικά και χωρικές - οπτικές δεξιότητες .
- Να προωθήσει την επίλυση προβλημάτων, την αφηρημένη σκέψη και τη συγκέντρωση.
- Να αυξηθεί η προσαρμοστικότητα της εργασίας σε ομάδες.

Σκεπτικό & οφέλη

Αυτή η δραστηριότητα θα εκπαιδεύσει κυρίως τις γνωστικές ικανότητες των συμμετεχόντων, με τη χρήση παιχνιδιών για να έχουν περισσότερη συγκέντρωση και κίνητρα , όχι μόνο δίνοντας απλές λογικές και μαθηματικές ασκήσεις . Επίσης, δίνει συμβουλές για να βελτιώσουν τη διατροφή τους για να κρατήσει το μυαλό τους σε φόρμα .

Μεθοδολογία

Διάρκεια: 40 λεπτά.

Μέγεθος: Μεταξύ 10 και 15 ατόμων σε ομάδες το πολύ των 5 ατόμων.

Οδηγίες για τους συντονιστές:

- Ο συντονιστής επιλέγει ένα τρόφιμο από έναν κατάλογο ειδών πρώτης ανάγκης για την ενίσχυση των γνωστικών δεξιοτήτων (π.χ. λιπαρά οξέα ωμέγα-3 , που είναι απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία του νευρικού μας συστήματος , που μπορεί να βρεθούν σε ψάρια όπως ο σολομός, το σκουμπρί , οι σαρδέλες και τα καρύδια)
- Ο συντονιστής εξηγεί μια πρώτη άσκηση : βρείτε τη σωστή ουσία , π.χ. " Ωμέγα 3 " :
 - πείτε 3 γράμματα που λαμβάνονται στο ελληνικό αλφάβητο (μνήμη) .
 - λύστε την εξίσωση: $2 + 5 + 7 + 10 \times 9 - 60 / 10 = 3$ (αριθμητική) .
 - εξηγήστε το ακρωνύμιο Μ.Ε.Γ.Α. (γλώσσα).
- Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, ο συντονιστής ζητά εκπαιδευόμενους να βρουν την πρώτη ένδειξη (αν δεν το μαντέψουν, ο συντονιστής θα πρέπει να βοηθήσει προς την κατεύθυνση της λύσης, δηλαδή ωμέγα-3 .
- Η δεύτερη άσκηση είναι να ανακαλύψουμε το φαγητό στο οποίο περιέχεται η ουσία, π.χ. ξηρούς καρπούς :
 - Ονομάστε 5 τροφές και ουσίες που ξεκινούν με το γράμμα "Ξ" (μνήμη) .
 - Λύστε την εξίσωση : $21 - 20 + 5 \times 2 = 12$ (σε ποιο γράμμα της αλφαβήτου αντιστοιχεί ???) .
 - τι θα βρω αν οδηγήσω 12 χιλιόμετρα βόρεια από εδώ; (χώρος - οπτική) .
- Αφού δώσουν τις σωστές απαντήσεις ο συντονιστής μπορεί να δώσει τη δεύτερη ένδειξη: " καρύδια " .

- Σε αυτό το σημείο, ο συντονιστής ζητά να γράψουν την πλήρη απάντηση : Ποια είναι η ουσία που βοηθά να κρατήσει σε φόρμα τον εγκέφαλο μας και σε ποιες τροφές μπορείτε να τη βρείτε ;
- Στο τέλος ο συντονιστής συλλέγει όλα τα χαρτιά , επιβραβεύοντας με ένα βραβείο κάθε σωστή απάντηση δίνει ένα "μπόνους νοημοσύνης" .
- Ο σκοπός του παιχνιδιού είναι να πάρετε όσο πιο πολλά σημεία μπόνους νοημοσύνης είναι δυνατόν.

Εκπαιδευτική μέθοδος:

- Ομαδική εργασία.

Υλικά που απαιτούνται: -

Συστάσεις

Πιθανές ανησυχίες:

Ο συντονιστής θα πρέπει να σχεδιάσει τουλάχιστον 10 διαφορετικές ασκήσεις για κάθε μαθητή, χρησιμοποιώντας τουλάχιστον τρεις ουσίες και τρία είδη τροφίμων για κάθε μία.

Το επίπεδο δυσκολίας είναι αρκετά υψηλό, αλλά μπορεί να βαθμονομηθεί κατά τη φάση σχεδιασμού των ασκήσεων που οι μαθητές θα πρέπει να λύσουν . Αυτή η επιλογή θα πρέπει να γίνει ανάλογα με την ηλικία, το γνωστικό και το εκπαιδευτικό επίπεδο των μαθητών.

Παραλλαγές:

- Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει σε μικρές ομάδες , προκειμένου να ενισχυθεί η ικανότητα για την εργασία σε ομάδα

- Ένα ρολόι χρονομέτρης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ενισχύσει το σκεπτικό της ταχύτητας
- Αυτή η άσκηση μπορεί επίσης να προσαρμοστεί χρησιμοποιώντας μια μορφή on-line , δημιουργώντας μια ειδική εφαρμογή σε υπολογιστή.

Βεβαίωση:

- Οι μαθητές παίρνουν μια εις βάθος κατανόηση για τη σχέση μεταξύ της διατροφής και της διανοητικής ικανότητας.
- Οι μαθητές δεσμεύονται για την έναρξη νέων δράσεων για την εξασφάλιση της προσωπικής ικανοποιητικής διανοητικής ικανότητας

Περαιτέρω αναγνώσεις

Manuale di “Brain Training” per persone over 50. Autori: gruppo di partner del progetto MindWellness: Miglioramento delle capacità di apprendimento e della salute mentale delle persone over 50 (2010)

WHO (2003) Diet, Nutrition and the prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO

Expert Consultation, WHO Technical Report Series 916. Geneva: WHO. Disponibile sul sito: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/en/>

<http://www.newscientist.com/article/dn4122-meat-eating-is-an-old-human-habit.html>

<http://it.wikipedia.org/wiki/Nutrizione>

Εργαλειοθήκη Ε5.5

Ας κινηθούμε: Δείγματα εικόνων



