



<b>1. Τίτλος Δραστηριότητας</b>	<b>Απελευθέρωση στρες</b>		
<b>2. Ομάδα Στόχος</b>	Τελευταίες τάξεις του δημοτικού σχολείου, τρεις τάξεις του γυμνασίου και όλες οι τάξεις του λυκείου		
<b>3. Διάρκεια</b>	15 λεπτά		
<b>4. Μαθησιακό περιβάλλον</b>	Η δραστηριότητα μπορεί να εφαρμοστεί μέσα στην τάξη, σε εξωτερικό χώρο ή και σε online περιβάλλον		
<b>5. Μαθησιακά Αποτελέσματα</b>	Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας οι μαθητές θα ξέρουν πώς μπορούν να χαλαρώσουν όταν βρίσκονται σε περιόδους όπου ζουν έντονο στρες.		
<b>6. Μάθημα και Αντικείμενο</b>	Η δραστηριότητα μπορεί να ενταχθεί κυρίως στο μάθημα της γυμναστικής αλλά μπορεί να ενταχθεί σε όλα τα μαθήματα		
<b>7. Δεξιότητες Κοινωνικής και Συναισθηματικής Αγωγής</b>	<table><tr><td><b>ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ</b><ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Προσδιορισμός και έκφραση συναισθημάτων</li><li><input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση</li><li><input type="checkbox"/> Προσδιορισμός Δυνατών Σημείων</li><li><input type="checkbox"/> Νοοτροπία Ανάπτυξης</li><li>▲ <b>Ευζωία</b><ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων</li><li><input type="checkbox"/> Ευελιξία/ Ανθεκτικότητα/ Επίλυση Προβλημάτων</li></ul></li></ul></td><td><b>ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ</b><ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση</li><li><input type="checkbox"/> Εκτίμηση της διαφορετικότητας</li><li><input type="checkbox"/> Χτίσιμο Σχέσεων</li><li><input type="checkbox"/> Συνεργασία</li><li><input type="checkbox"/> Επίλυση Συγκρούσεων</li><li><input type="checkbox"/> Ηθική και υπεύθυνη συμπεριφορά και αποφάσεις</li><li><input type="checkbox"/> Αντιμετώπιση αρνητικών σχέσεων όπως ο εκφοβισμός</li></ul></td></tr></table>	<b>ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Προσδιορισμός και έκφραση συναισθημάτων</li><li><input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση</li><li><input type="checkbox"/> Προσδιορισμός Δυνατών Σημείων</li><li><input type="checkbox"/> Νοοτροπία Ανάπτυξης</li><li>▲ <b>Ευζωία</b><ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων</li><li><input type="checkbox"/> Ευελιξία/ Ανθεκτικότητα/ Επίλυση Προβλημάτων</li></ul></li></ul>	<b>ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση</li><li><input type="checkbox"/> Εκτίμηση της διαφορετικότητας</li><li><input type="checkbox"/> Χτίσιμο Σχέσεων</li><li><input type="checkbox"/> Συνεργασία</li><li><input type="checkbox"/> Επίλυση Συγκρούσεων</li><li><input type="checkbox"/> Ηθική και υπεύθυνη συμπεριφορά και αποφάσεις</li><li><input type="checkbox"/> Αντιμετώπιση αρνητικών σχέσεων όπως ο εκφοβισμός</li></ul>
<b>ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Προσδιορισμός και έκφραση συναισθημάτων</li><li><input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση</li><li><input type="checkbox"/> Προσδιορισμός Δυνατών Σημείων</li><li><input type="checkbox"/> Νοοτροπία Ανάπτυξης</li><li>▲ <b>Ευζωία</b><ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων</li><li><input type="checkbox"/> Ευελιξία/ Ανθεκτικότητα/ Επίλυση Προβλημάτων</li></ul></li></ul>	<b>ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση</li><li><input type="checkbox"/> Εκτίμηση της διαφορετικότητας</li><li><input type="checkbox"/> Χτίσιμο Σχέσεων</li><li><input type="checkbox"/> Συνεργασία</li><li><input type="checkbox"/> Επίλυση Συγκρούσεων</li><li><input type="checkbox"/> Ηθική και υπεύθυνη συμπεριφορά και αποφάσεις</li><li><input type="checkbox"/> Αντιμετώπιση αρνητικών σχέσεων όπως ο εκφοβισμός</li></ul>		
<b>8. Μέθοδος/ Διδακτικές Τεχνικές</b>	Ομαδική εργασία και συγκέντρωση		
<b>9. Εργαλεία/ Υλικά/ Πηγές</b>	Δεν χρειάζονται υλικά		
<b>10. Λεπτομερής, βήμα προς βήμα περιγραφής της δραστηριότητας</b>	Καθίστε αναπαυτικά στη θέση σας Κλείστε τα μάτια Αρχίστε να εισπνέετε αργά από τη μύτη μετρώντας από το 1 ως το 3 Κρατήστε λίγο την αναπνοή σας και αρχίστε να εκπνέετε (πάλι από τη μύτη) μετρώντας αργά από το 1 ως το 6 (Η παράταση της εκπνοής βοηθάει περισσότερο στη χαλάρωση) Κατευθύνετε την προσοχή σας στα πόδια σας (πέλματα, δάχτυλα). Προσπαθήστε να τα συσπάσετε όσο μπορείτε και στη συνέχεια να τα		



χαλαρώσετε, αισθανόμενοι τη διαφορά. (Κάνουμε αυτή την άσκηση αρκετές φορές).

Επαναλάβετε το ίδιο με τους μύες στις γάμπες σας  
Σφίξτε τους μύες των μηρών σας, της κοιλιάς σας, του θώρακά μας, των χεριών μας (από τους ώμους μέχρι τα δάχτυλα), του λαιμού και του κεφαλιού σας ολόκληρου.

Κάθε φορά προσπαθούμε να αισθανθούμε τη διαφορά μεταξύ των μυών που βρίσκονται σε σύσπαση και στη συνέχεια σε χαλάρωση.  
Έτσι μαθαίνουμε σιγά-σιγά να ξεχωρίζουμε τις δυο αυτές καταστάσεις των μυών μας, ώστε να χαλαρώνουμε, όταν τους νιώθουμε σφιγμένους στη διάρκεια της ημέρας.

Καθόμαστε αναπαυτικά σε μια καρέκλα, κλείνουμε τα μάτια μας και φέρνουμε στο νου μας μια εικόνα ή σκηνή της ζωής που μας προκαλεί πολύ θετικά συναισθήματα, όπως γαλήνη, ηρεμία, αγάπη, ανεμελιά, ευτυχία κλπ.

(Μπορούμε να μείνουμε σε αυτό τον οραματισμό, όση ώρα θέλουμε, παρατηρώντας λεπτομέρειες της εικόνας ή της σκηνής, προσπαθώντας να φέρουμε στο προσκήνιο της μνήμης μας ακόμα και αισθήσεις σχετικές όπως μυρωδιές, την αίσθηση από τη ζέση του ήλιου ή από ένα χάδι, τον ήχο από τον αέρα, τα κύματα κλπ.

Έχετε ήδη ολοκληρώσει τα δύο πρώτα στάδια της χαλάρωσης σας (αναπνευστική και μυϊκή χαλάρωση). Φτάνετε στο τρίτο στάδιο της ύπνωσής σας.

Οραματίζεστε στην οθόνη του μετώπου σας, ένα όμορφο μονοπάτι μέσα σε ένα δάσος και τον εαυτό σας να περπατάει σ' αυτό...

Κοιτάζετε δεξιά κι αριστερά και παρατηρείτε όλες τις λεπτομέρειες του τοπίου γύρω σας... τα χρώματα στο χορτάρι... αν υπάρχουν λουλούδια... αν πετούν πεταλούδες ... μέλισσες... πουλιά... τους κορμούς των δέντρων... τα φυλλώματα...

Προχωρώντας αργά-αργά φτάνετε σ' ένα ξέφωτο... εκεί υπάρχει μια λίμνη με ένα μικρό καταρράκτη στη μέση  
Στέκεστε στις όχθες της λίμνης και νιώθετε τους υδρατμούς να σας τυλίγουν... Νιώθετε πως το νερό έχει την ιδανική για σας θερμοκρασία... και βγάζετε σιγά σιγά τα ρούχα σας...

Γυμνοί/ές μπαίνετε μέσα στη λίμνη και στέκεστε κάτω απ' το μικρό καταρράκτη με το πρόσωπο στραμμένο ψηλά...

Νιώθετε το νερό καθαίο να πέφτει στο πρόσωπό σας... να κυλάει στο κορμί σας... και να χύνεται μέσα στη λίμνη, παρασύροντας από πάνω σας κάθε τι αρνητικό... αρνητικές μνήμες... αρνητικές σκέψεις ..... αρνητικά συναισθήματα... τα νιώθετε να κυλούν όλα αυτά πάνω σας και να χύνονται μέσα στη λίμνη.... καθώς καθαίο νερό του καταρράκτη σας ξεπλένει από ψηλά... σας καθαρίζει... σας ελαφραίνει... σας ελευθερώνει...



	<p>Απολαμβάνετε αυτή την κάθαρση σώματος και ψυχής για όση ώρα εσείς επιθυμείτε....</p> <p>Στη συνέχεια ξυπνάτε αργά, όπως πάντα, μετρώντας από το 1 έως το 5 και ξαναγυρίζετε στην κανονική σας κατάσταση, αλλά πιο χαρούμενοι και ανάλαφροι.....</p>
<b>11. Επέκταση / Δραστηριότητα για το σπίτι</b>	<p>Παροτρύνουμε τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν την άσκηση και στο σπίτι σε περίπτωση που νιώσουν άγχος ή στρες</p>
<b>12. Ανατροφοδότηση &amp; αξιολόγηση</b>	<p>Καταγραφή τις αντιδράσεις των μαθητών. Μπορεί στην αρχή να υπάρξει μια αμηχανία και κάποια γέλια αλλά αν συνεχίσετε κανονικά την δραστηριότητα στο τέλος όλη η τάξη θα συμμετέχει.</p>
<b>13. Πνευματικά Δικαιώματα / Προέλευση της δραστηριότητας</b>	<p>Ευαγγελία Μαριδάκη, καθηγήτρια φυσικής αγωγής</p> <p><i>Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα CC BY-NC-ND -NoDerivatives (nd).</i></p>