Δραστηριότητες στη φύση για παιδιά με νευροδιαφορετικότητα

Ένας οδηγός για εκπαιδευτικούς προσχολικής και πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης

Nature Diverse



Co-funded by the European Union

2025-1-CY01-KA210-SCH-000349465

Αποποίηση ευθύνης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εκτελεστικού Οργανισμού Ευρωπαϊκής Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη γι' αυτές.



Πίνακας περιεχομένων

- Εξώφυλλο 01
- Αποποίηση ευθύνης 02

Πίνακας περιεχομένων 03

Μήνυμα καλωσορίσματος 06

01 **Εισαγωγή** 07

- Ιστορία της μάθησης στη φύση 10
- Οφέλη της Μάθησης Βασισμένης στη Φύση (NBL) 11

02 **Νευροδιαφορετκότητα και Αυτισμός στη μάθηση βασισμένη στη φύση** 14

- Θεωρητικά Θεμέλια 16
- Πώς η φύση υποστηρίζει τα νευροδιαφορετικά παιδιά 18
- Ρύθμιση μέσω της κίνησης 18
- Μειωμένη Κοινωνική Πίεση 19
- Προβλέψιμα Φυσικά Μοτίβα 19
- Ευκαιρίες για συμμετοχή με δικό τους ρυθμό 20
- Συμπέρασμα 20

03 **Ένταξη σε περιβάλλοντα μάθησης με βάση τη φύση** 21

- Υποστήριξη της συμμετοχής σε ομάδες: Στρατηγικές συνεργατικής συμπεριφοράς σε εξωτερικούς χώρους 23
- Γιατί η ομαδική ενίσχυση ταιριάζει στη μάθηση με βάση τη φύση 23
- Τύποι ομαδικών μηχανισμών ανταπόκρισης 24
- Ηθικές και συμπεριληπτικές παράμετροι 26

04 **Δραστηριότητες μάθησης βασισμένες στη φύση** 27

- 4.1 Δραστηριότητες 28
- 4.2 Ηλικιακή ομάδα 28
- 4.3 Δομή Δραστηριότητας 28
- 4.4 Προσαρμογές 29

01 **Δραστηριότητες Αισθητηριακής Ρύθμισης** 31

Επίπεδο Νηπιαγωγείου
Περίπατος στους ήχους της φύσης: Ακούγοντας το δάσος 32

Επίπεδο Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης
Μονοπάτι φυσικών υφών: Εξερευνώντας τη φύση μέσα από την αφή 36

02 **Δραστηριότητες Κοινωνικών Δεξιοτήτων** 40

Επίπεδο Νηπιαγωγείου
Κατασκευή Ανθρώπινης Φιγούρας από Φυσικά Υλικά 41

Επίπεδο Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης
Τρίλιζα 46

03 **Δραστηριότητες με έμφαση στην επικοινωνία** 51

Επίπεδο Νηπιαγωγείου
Εξερευνητές του δάσους-Βρες και πες 52

Επίπεδο Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης
Δημιουργία του δικού σου ονόματος χρησιμοποιώντας κλαδιά και φυσικά υλικά 57

04 **Δραστηριότητες Συναισθηματικής Ρύθμισης** 62

Επίπεδο Νηπιαγωγείου
Γωνιά ηρεμίας στη φύση 63

Επίπεδο Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης
Δέντρο συναισθημάτων: καλλιεργώντας συναισθήματα στη φύση 67

05 **Σωματικές/ Κινητικές δραστηριότητες** 71

Επίπεδο Νηπιαγωγείου
Περιπέτεια με κινήσεις ζώων 72

Επίπεδο Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης
Πρόκληση κυκλικής κίνησης 76

06 **Δραστηριότητες STEAM στη φύση** 80

Επίπεδο Νηπιαγωγείου
Εργαστήριο παιχνιδιού με νερό: Εξερευνώντας το νερό μέσα από τη φύση 81

Επίπεδο Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης
Δημιουργήστε το δικό σας μίνι οικοσύστημα 86

07 **Δημιουργικές/καλλιτεχνικές δραστηριότητες** 90

Επίπεδο Νηπιαγωγείου
Κυνήγι χρωμάτων & πίνακας τέχνης της φύσης 91

Επίπεδο Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης
Μαντάλα της φύσης: μοτίβα στη φύση 96

08 **Καθημερινές δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους** 101

Επίπεδο Νηπιαγωγείου
Περίπατος για την πρόγνωση του καιρού 102

Επίπεδο Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης
Πρωινή άσκηση ενεργοποίησης σε εξωτερικό χώρο 106

Βιβλιογραφικές αναφορές 110

Ευχαριστήριο σημείωμα 111



ΜΗΝΥΜΑ ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑΤΟΣ

Καλώς ορίσατε στον Οδηγό **NATURE DIVERSE,** έναν πρακτικό πόρο που έχει σχεδιαστεί για να εμπνεύσει και να υποστηρίξει τους εκπαιδευτικούς στη δημιουργία ουσιαστικών, συμπεριληπτικών και συναρπαστικών μαθησιακών εμπειριών μέσα από τη φύση.

Κάθε παιδί αξίζει την ευκαιρία να μαθαίνει, να εξερευνά και να αναπτύσσεται σε περιβάλλοντα που αναγνωρίζουν και εκτιμούν τα μοναδικά του δυνατά σημεία. Η φύση προσφέρει έναν πλούσιο, ευέλικτο και πολυαισθητηριακό χώρο μάθησης, όπου τα παιδιά με νευροδιαφορετικότητα, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών με αυτισμό, μπορούν να αναπτύξουν την αυτοπεποίθηση, την περιέργεια, τις επικοινωνιακές και κοινωνικές τους δεξιότητες, καθώς και μια βαθύτερη σύνδεση με τον κόσμο γύρω τους.

Συνδυάζοντας πρακτικές συμπεριληπτικής εκπαίδευσης με τη μάθηση στη φύση και προσεγγίσεις STEAM, ο οδηγός αυτός στοχεύει να υποστηρίξει τους εκπαιδευτικούς στη δημιουργία μαθησιακών εμπειριών που είναι προσβάσιμες, ευχάριστες και ωφέλιμες για όλους τους μαθητές.



01
Εισαγωγή



Αν πάντα νιώθατε το κάλεσμα της φύσης και πιστεύετε ότι η μάθηση έξω από την τάξη μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη στους μαθητές σας, τότε ξεκινήστε αυτή την περιπέτεια.

Ο Οδηγός για εκπαιδευτικούς προσχολικής και πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης αποτελείται από ένα εισαγωγικό μέρος, μια επισκόπηση και παρουσίαση του έργου, των εταίρων του έργου και των στόχων του. Παρουσιάζει επίσης την ανάπτυξη μεθόδων μάθησης στη φύση καθ'όλη την διάρκεια της ιστορίας.

Το κύριο μέρος του Οδηγού παρουσιάζει πρακτικές δραστηριότητες σε διάφορους τομείς:

- **Δραστηριότητες αισθητηριακής ρύθμισης,**
- **Δραστηριότητες κοινωνικών δεξιοτήτων,**
- **Δραστηριότητες με επίκεντρο την επικοινωνία,**
- **Δραστηριότητες συναισθηματικής ρύθμισης,**
- **Δραστηριότητες σωματικής άσκησης και κίνησης,**
- **Δραστηριότητες STEAM στη φύση,**
- **Δημιουργικές/καλλιτεχνικές δραστηριότητες, και**
- **Καθημερινές δραστηριότητες στην ύπαιθρο.**

Σε κάθε τομέα, προτείνονται δύο δραστηριότητες, μία για την μικρότερη ηλικιακή ομάδα (προσχολική ηλικία) και μία για την μεγαλύτερη ηλικιακή ομάδα (δημοτικό σχολείο).



Αυτός ο οδηγός αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου Erasmus+ ***«Καλλιέργεια της συμπεριληπτικής μάθησης μέσω της εκπαίδευσης στη φύση για παιδιά με νευροδιαφορετικότητα – NATURE DIVERSE»***, υπό τον συντονισμό του Vimodo LTD από την Κύπρο, σε συνεργασία με τους εταίρους Κέντρο για τον αυτισμό (Κροατία), τον Σύνδεσμο για τη Βελτίωση της Ποιότητας Ζωής των Ατόμων με Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος «Sina Svetulka» (Βόρεια Μακεδονία) και την Growing and Learning «Tree-gether» Forest School (Research and Resource Center) Ltd (Κύπρος).

Οι στόχοι του έργου ήταν:

- η ανάπτυξη μιας σειράς πρακτικών εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στη φύση, προσαρμοσμένων στις ανάγκες των παιδιών και των μαθητών με αυτισμό

- η παροχή συγκεκριμένης υποστήριξης σε επαγγελματίες για την απόκτηση πρόσθετων δεξιοτήτων και γνώσεων σχετικά με δραστηριότητες στη φύση

- η δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος για μαθητές με νευροδιαφορετικότητα.

Η έρευνα ανάλυσης αναγκών που διεξήχθη μεταξύ εκπαιδευτικών προσχολικής ηλικίας και δασκάλων σε όλες τις χώρες-εταίρους συνέβαλε σημαντικά στην ανάπτυξη του Οδηγού.

Ο παρών Οδηγός απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς προσχολικής και πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, καθώς και σε εκείνους που ενδιαφέρονται για τη μάθηση στη φύση, συμπεριλαμβανομένων όσων συμμετέχουν σε προγράμματα «Δασικών Σχολείων», καθώς και σε επαγγελματίες που επιθυμούν να ενισχύσουν τις δεξιότητές τους στην παροχή συμπεριληπτικής εκπαίδευσης STEAM, βασισμένης στη φύση, για μαθητές με αυτισμό.

Ιστορία της μάθησης στη φύση

Τα «Δασικά Σχολεία» έχουν τις ρίζες τους σε μακρόχρονες παραδόσεις μάθησης στην ύπαιθρο και παιδοκεντρικής εκπαίδευσης. Ωστόσο, το σύγχρονο κίνημα των «Δασικών Σχολείων» έχει ορισμένα σημαντικά και αναγνωρίσιμα ορόσημα:

- Πρώιμες εκπαιδευτικές επιρροές (1800–1900): Η ευρωπαϊκή και βρετανική εκπαιδευτική σκέψη έδινε ολοένα μεγαλύτερη έμφαση στην παιδική ηλικία, το παιχνίδι, τη βιωματική μάθηση και την αξία της επαφής με τη φύση. Οι εξελίξεις αυτές επηρεάστηκαν, μεταξύ άλλων, από ρομαντικές και φυσιολατρικές φιλοσοφίες, καθώς και από παιδαγωγούς που έθεταν το παιδί στο επίκεντρο της εκπαιδευτικής διαδικασίας.
- Σκανδιναβικές εξελίξεις μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο: Οι σκανδιναβικές παραδόσεις μάθησης στη φύση και παιδαγωγικής του δάσους αναπτύχθηκαν σε ένα πολιτισμικό πλαίσιο που χαρακτηρίζεται, μεταξύ άλλων, από την έννοια του friluftsliv («ζωή στην ύπαιθρο»). Στη Σουηδία και τη Δανία αναπτύχθηκαν παράλληλα πρωτοβουλίες που έδιναν έμφαση στην πρώιμη παιδική ηλικία, το παιχνίδι και τη συστηματική επαφή των παιδιών με τη φύση.
- Οι πρώτες μορφές δασικών νηπιαγωγείων στη Δανία (αρχές της δεκαετίας του 1950): Μια ευρέως αναφερόμενη εκδοχή της ιστορίας εντοπίζει τις απαρχές του πρώτου δασικού νηπιαγωγείου στη Δανία στις αρχές της δεκαετίας του 1950, συνδέοντάς το με την Ella Flautau και την πρακτική των «περιπλανώμενων νηπιαγωγείων» στην κοινότητα (FSF, 2020a, 2020b). Κατά την ίδια περίοδο, η Δανία και η Σουηδία ανέπτυξαν προσεγγίσεις που αξιοποιούσαν τη φύση και το παιχνίδι ως βασικά στοιχεία της μάθησης. Στη Δανία, τα skovbørnehaver (δασικά νηπιαγωγεία) συνδέθηκαν με την καθημερινή μάθηση σε φυσικά περιβάλλοντα, ενώ στη Σουηδία αναπτύχθηκε η προσέγγιση Skogsmulle, που ενθάρρυνε τα παιδιά να γνωρίσουν και να εκτιμήσουν τη φύση. Το 1957, ο Gösta Frohm δημιούργησε την έννοια του Skogsmulle, η οποία αποτέλεσε σημαντική εξέλιξη στη σουηδική παράδοση υπαίθριας εκπαίδευσης.
- Το Δασικό Σχολείο στο Ηνωμένο Βασίλειο (από το 1993): Ο όρος Forest School χρησιμοποιήθηκε στο Ηνωμένο Βασίλειο μετά από μια εκπαιδευτική επίσκεψη στη Δανία το 1993 από προσωπικό που συνδεόταν με το Bridgwater College. Παρότι ο συγκεκριμένος όρος δεν χρησιμοποιείται στη Δανία, η προσέγγιση ενέπνευσε την ανάπτυξη του κινήματος Forest School στο Ηνωμένο Βασίλειο, όπου σταδιακά διαμορφώθηκε ως ξεχωριστή παιδαγωγική προσέγγιση.
- Δεκαετία του 2000–2012: Το Forest School εξαπλώθηκε σημαντικά σε ολόκληρο το Ηνωμένο Βασίλειο. Το 2012 ιδρύθηκε η Forest School Association ως εθνικός φορέας, συμβάλλοντας στην περαιτέρω διαμόρφωση και ανάδειξη κοινών αρχών και προσεγγίσεων για την πρακτική του Forest School.
- Σήμερα: Η προσέγγιση συνεχίζει να εξελίσσεται και να εφαρμόζεται διεθνώς, με τις πρακτικές να προσαρμόζονται συχνά στην τοπική κουλτούρα, το φυσικό περιβάλλον και τα εκπαιδευτικά συστήματα κάθε χώρας.



Οφέλη της Μάθησης στη Φύση

Καθ' όλη τη διάρκεια της ιστορίας, οι άνθρωποι έχουν αναγνωρίσει και αξιοποιήσει τα οφέλη της μάθησης στη φύση, τα οποία περιλαμβάνουν βελτιωμένα μαθησιακά αποτελέσματα και καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις, αλλά και θετικές επιδράσεις στη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική ευημερία των παιδιών. Τα οφέλη αυτά αφορούν, μεταξύ άλλων, το κίνητρο και τη συμμετοχή των μαθητών, γνωστικές λειτουργίες όπως η προσοχή, η εργαζόμενη μνήμη και η αυτορρύθμιση, συναισθηματικές λειτουργίες όπως η διαχείριση του στρες και η συναισθηματική ρύθμιση, καθώς και κοινωνικές δεξιότητες και συμπεριφορές, όπως η φιλοκοινωνική συμπεριφορά και η συνεργασία.

Σύμφωνα με τους Dadvand et al. (2015) και Wu και Jackson (2017), οι χώροι πρασίνου σχετίζονται με την βελτίωση της ψυχικής υγείας, τη ρύθμιση συμπεριφορά και την γνωστική ανάπτυξη στα παιδιά.

Άλλα οφέλη περιλαμβάνουν την ενίσχυση της σύνδεσης των παιδιών με τη φύση, την ανάπτυξη της οικολογικής συνείδησης και την ενίσχυση της ανθεκτικότητας απέναντι στην κλιματική αλλαγή.

Η σύγχρονη εποχή φέρνει νέες προκλήσεις για τη μάθηση, όπως η υπερβολική και παρατεταμένη χρήση οθονών, η μείωση της σωματικής δραστηριότητας των παιδιών και του χρόνου που περνούν σε εξωτερικούς χώρους, η μείωση της διάρκειας της προσοχής, καθώς και τα αυξανόμενα προβλήματα ψυχικής υγείας από την εφηβεία έως την ενηλικίωση. Δεν αποτελεί, επομένως, έκπληξη το γεγονός ότι δίνεται ολοένα μεγαλύτερη προσοχή στα οφέλη που μπορεί να προσφέρει η μάθηση σε εξωτερικούς χώρους σε παιδιά όλων των ηλικιών, τόσο για την ενδοπροσωπική και διαπροσωπική τους ανάπτυξη όσο και για την υποστήριξη της μάθησης που συνδέεται με το πρόγραμμα σπουδών (Mann et al., 2021).
Η μάθηση σε εξωτερικούς χώρους έχει οριστεί ως η μεταφορά των μαθητών στο άμεσο ή ευρύτερο περιβάλλον τους, προκειμένου να διδαχθούν βασικά αντικείμενα του προγράμματος σπουδών. Μπορεί να πραγματοποιείται σε τέσσερις βασικές ζώνες: (α) στους χώρους του σχολείου, (β) στις τοπικές γειτονιές, (γ) μέσω ημερήσιων εκδρομών και (δ) μέσω διανυκτερεύσεων, κατασκηνώσεων και εκπαιδευτικών αποστολών (Beames et al., 2012).

Στο πλαίσιο ενός προγράμματος μάθησης στη φύση, τα παιδιά έχουν στη διάθεσή τους μη δομημένα υλικά, όπως κλαδιά, φύλλα, χώμα και πέτρες, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιήσουν με πολλούς διαφορετικούς τρόπους και χωρίς προκαθορισμένη χρήση. Τα παιδιά πειραματίζονται συνεχώς με αυτά τα υλικά, μετατρέποντάς τα σε διαφορετικά αντικείμενα και δημιουργίες και αξιοποιώντας τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους.

Τα παιδιά χρειάζεται να αξιοποιούν τη δημιουργικότητα και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων τους για να συμμετέχουν στο παιχνίδι σε ένα τέτοιο περιβάλλον. Καλούνται να σκέφτονται με ευελιξία και να προσαρμόζονται στις μεταβαλλόμενες συνθήκες, καθώς, για παράδειγμα, το χώμα μετατρέπεται σε λάσπη και οι πέτρες και τα φύλλα γίνονται ολισθηρά και υγρά όταν βρέχει. Τα υλικά ανοιχτού τύπου ενθαρρύνουν τη συνεργασία και επιτρέπουν στα παιδιά να συνδυάζουν και να αναπτύσσουν τις ιδέες της ομάδας. Στο υπαίθριο περιβάλλον, τα παιδιά μπορεί μια μέρα να μετατρέψουν ένα καταφύγιο από κλαδιά σε πύραυλο και την επόμενη σε παντοπωλείο (Cordiano et al., 2019).

Η εκπαίδευση βασισμένη στη φύση περιλαμβάνει ένα φάσμα αλληλένδετων εκπαιδευτικών προσεγγίσεων, στις οποίες η φύση διαδραματίζει κεντρικό ρόλο. Η αναγνώριση και η ανάδειξη των πολλαπλών οφελών που προσφέρει στους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς είναι καθοριστικής σημασίας για την επιτυχή εφαρμογή της στα σχολεία και σε άλλα μαθησιακά περιβάλλοντα.

Η εκπαίδευση βασισμένη στη φύση μπορεί να εμπλουτίσει την εκπαίδευση σε διαφορετικές γεωγραφικές περιοχές και σε όλα τα εκπαιδευτικά επίπεδα, από την προσχολική αγωγή και την πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση έως την τριτοβάθμια εκπαίδευση. Η προσέγγιση αυτή μπορεί να εφαρμοστεί με διαφορετικούς μαθητικούς πληθυσμούς, συμπεριλαμβανομένων παιδιών από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα, από κοινωνικοοικονομικά μειονεκτούντα περιβάλλοντα ή παιδιών που αντιμετωπίζουν διαφορετικές εκπαιδευτικές προκλήσεις. Ως εκ τούτου, η μάθηση σε εξωτερικούς χώρους μπορεί να προσφέρει στα παιδιά ευκαιρίες να μαθαίνουν και να παίζουν σε φυσικά περιβάλλοντα που υποστηρίζουν και ενισχύουν τόσο την ακαδημαϊκή όσο και την κοινωνικοσυναισθηματική τους ανάπτυξη.

Από τα ευρήματα της έρευνας στην πρακτική καθοδήγηση

Στο πλαίσιο του έργου *«Προώθηση της συμπεριληπτικής μάθησης μέσω της εκπαίδευσης στη φύση για παιδιά με νευροδιαφορετικότητα»*, πραγματοποιήθηκε τον Μάρτιο του 2026 διακρατική ερευνητική μελέτη στη Βόρεια Μακεδονία, την Κροατία και την Κύπρο. Η μελέτη διερεύνησε τις εμπειρίες, την ετοιμότητα, τις υφιστάμενες πρακτικές και τις ανάγκες των εκπαιδευτικών σε σχέση με την εφαρμογή της μάθησης στη φύση σε παιδιά με αυτισμό και άλλα παιδιά με νευροδιαφορετικότητα. Τα ευρήματα αποτέλεσαν τη βάση τεκμηρίωσης για την ανάπτυξη του *Οδηγού για Εκπαιδευτικούς* σχετικά με τη *Διδασκαλία με Βάση τη Φύση για Μαθητές με Νευροδιαφορετικότητα.*

Η έρευνα έδειξε ότι, παρότι η πλειονότητα των εκπαιδευτικών εργάζεται ήδη με μαθητές με νευροδιαφορετικότητα (69% στη Βόρεια Μακεδονία, 79% στην Κροατία και 74% στην Κύπρο), η μάθηση στη φύση δεν εφαρμόζεται ακόμη συστηματικά. Οι εκπαιδευτικοί αναγνώρισαν ως σημαντικές προκλήσεις την ασφάλεια, τη διαχείριση της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων, τις αισθητηριακές ανάγκες, καθώς και τον απρόβλεπτο χαρακτήρα των υπαίθριων περιβαλλόντων. Παράλληλα, εξέφρασαν έντονη ανάγκη για πρακτικές και άμεσα αξιοποιήσιμες δραστηριότητες, βήμα προς βήμα καθοδήγηση, στρατηγικές προσαρμογής, οπτικά βοηθήματα και προσεγγίσεις φιλικές προς τις αισθητηριακές ανάγκες.

Αυτά τα ευρήματα διαμόρφωσαν άμεσα το περιεχόμενο του Οδηγού για Εκπαιδευτικούς, διασφαλίζοντας ότι ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες των εκπαιδευτικών και υποστηρίζει ασφαλέστερες, πιο συμπεριληπτικές και ουσιαστικές μαθησιακές εμπειρίες στη φύση.

Τα ευρήματα ανέδειξαν επίσης σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών συμμετεχουσών χωρών, δείχνοντας ότι οι ανάγκες των εκπαιδευτικών επηρεάζονται από τα τοπικά εκπαιδευτικά πλαίσια, την πρόσβαση σε φυσικά περιβάλλοντα, τις δομές στελέχωσης και τις προηγούμενες ευκαιρίες κατάρτισης. ΓΓια τον λόγο αυτό, ο Οδηγός για Εκπαιδευτικούς σχεδιάστηκε ώστε να είναι ευέλικτος και προσαρμόσιμος, χωρίς να επιβάλλει μια συγκεκριμένη προσέγγιση ή έναν ενιαίο τρόπο εφαρμογής. Στόχος του είναι να παρέχει στους εκπαιδευτικούς πρακτικά εργαλεία που μπορούν να προσαρμοστούν σε διαφορετικά περιβάλλοντα, ηλικιακές ομάδες, επίπεδα αναγκών υποστήριξης και διαθέσιμους υπαίθριους χώρους, διατηρώντας παράλληλα έντονη έμφαση στην ασφάλεια, την ένταξη, τη συμμετοχή και τις ατομικές ανάγκες των μαθητών με νευροδιαφορετικότητα.

02

Νευροδιαφορετκότητα και Αυτισμός στη μάθηση στη φύση



Το μοντέλο της νευροδιαφορετικότητας αντιλαμβάνεται τον αυτισμό και άλλες νευροαναπτυξιακές διαταραχές ως φυσικές παραλλαγές της ανθρώπινης γνωστικής λειτουργίας και αντίληψης, και όχι ως παθολογικές ανεπάρκειες. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, οι διαφορές στην αισθητηριακή επεξεργασία, την προσοχή, την επικοινωνία και την κοινωνική αλληλεπίδραση αναγνωρίζονται ως πτυχές της ανθρώπινης ποικιλομορφίας. Τα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο είτε στην ενίσχυση των παραγόντων άγχους είτε στη διευκόλυνση της συμμετοχής.

Τα περιβάλλοντα μάθησης στη φύση (Nature-based Learning) μπορούν να προσφέρουν συγκεκριμένα οφέλη σε μαθητές με αυτισμό και άλλες μορφές νευροδιαφορετικότητας. Τα ευρήματα δείχνουν ότι τα φυσικά περιβάλλοντα μειώνουν το άγχος (Jiang et al., 2014), αυξάνουν την ικανότητα συγκέντρωσης της προσοχής (Bratman et al., 2012), ενισχύουν την περιέργεια, την παρακίνηση και την αφοσίωση στη μαθησιακή διαδικασία (Sandell και Öhman, 2010) και αυξάνουν τις ευκαιρίες για σωματική και συναισθηματική δραστηριότητα μέσω δραστηριοτήτων παιχνιδιού στη φύση (Fjørtoft, 2004).

Επιπλέον, η έρευνα στο πλαίσιο των *«Δασικών Σχολείων»* καταδεικνύει θετικά ακαδημαϊκά, κοινωνικά και συναισθηματικά αποτελέσματα για παιδιά με αυτισμό και σοβαρές μαθησιακές δυσκολίες, συμπεριλαμβανομένης της αυξημένης αυτοπεποίθησης, της συμμετοχής σε δραστηριότητες ελεγχόμενης ανάληψη κινδύνων, της ανάπτυξης φιλικών σχέσεων και της συναισθηματικής έκφρασης (Bradley και Male, 2017). Οι αξιολογήσεις των προγραμμάτων *«Δασικών Σχολείων»* χωρίς αποκλεισμούς καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η μάθηση στην ύπαιθρο μπορεί να καλύψει τις ανάγκες των μαθητών με σύνθετες και σοβαρές μαθησιακές δυσκολίες, ιδίως στους τομείς της προσωπικής, κοινωνικής και επικοινωνιακής ανάπτυξης (Pavey, 2006).

Σε εφαρμοσμένα πλαίσια, οι παρεμβάσεις με τη βοήθεια ζώων και οι παρεμβάσεις που βασίζονται στη φύση έχουν συνδεθεί με βελτιώσεις στη συμμετοχή σε δραστηριότητες, στην καθημερινή λειτουργικότητα και στη συμμετοχή στην επαγγελματική ζωή νεαρών ενηλίκων με αυτισμό. Τα οφέλη αυτά παρατηρήθηκαν να διατηρούνται και κατά την επανεξέταση των συμμετεχόντων έναν χρόνο αργότερα (Holmberg και Gunnarsson, 2025). Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν εμπειρίες που συνδέονται με τις τέσσερις διαστάσεις της ανθρώπινης δραστηριότητας και συμμετοχής: το «κάνω», το «είμαι», το «ανήκω» και το «γίνομαι». Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι η ενασχόληση με τη φύση μπορεί να υποστηρίξει τόσο τις πρακτικές πτυχές της καθημερινής ζωής όσο και την προσωπική ανάπτυξη και την αίσθηση του ανήκειν.

Μια μεγάλης κλίμακας οικολογική μελέτη στην Καλιφόρνια διαπίστωσε ότι σε ιδιαίτερα αστικοποιημένες περιοχές, τα υψηλότερα επίπεδα κάλυψης από δάση, λιβάδια και άλλες δασικές εκτάσεις συσχετίζονταν με χαμηλότερο επιπολασμό του αυτισμού (Wu και Jackson, 2017). Ωστόσο, η συσχέτιση αυτή δεν τεκμηριώνει αιτιώδη σχέση και απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση. Οι πιθανοί μηχανισμοί που έχουν προταθεί περιλαμβάνουν τη μείωση της έκθεσης στην ατμοσφαιρική ρύπανση και τον θόρυβο, την ανακούφιση από το στρες και την αποκατάσταση της ικανότητας συγκέντρωσης της προσοχής.

Συνολικά, τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι τα περιβάλλοντα μάθησης στη φύση (NBL) μπορούν να προσφέρουν σημαντικές ευκαιρίες σε μαθητές με νευροδιαφορετικότητα, καθώς ενδέχεται να ανταποκρίνονται σε διαφορετικά μαθησιακά προφίλ και ανάγκες υποστήριξης.

Θεωρητικά Θεμέλια

Υπόθεση βιοφιλίας

Η υπόθεση της βιοφιλίας (Wilson, 1984) υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι έχουν μια έμφυτη τάση να συνδέονται με τη φύση και τα φυσικά περιβάλλοντα. Η επαφή με τη φύση θεωρείται ότι συμβάλλει στην ψυχολογική αποκατάσταση και στη μείωση του άγχους.

Σύμφωνα με τη Θεωρία της Αποκατάστασης της Προσοχής (Kaplan και Kaplan, 1989), τα φυσικά περιβάλλοντα προσφέρουν ερεθίσματα που προκαλούν αυτό που αποκαλείται «ήπια γοητεία» (soft fascination), επιτρέποντας στην ικανότητα κατευθυνόμενης προσοχής να ανακάμψει. Για τους μαθητές με νευροδιαφορετικότητα, οι οποίοι μπορεί να βιώνουν γνωστική κόπωση σε εσωτερικούς χώρους με αυξημένες απαιτήσεις προσοχής, τα φυσικά περιβάλλοντα ενδέχεται να προσφέρουν ευκαιρίες ανάπαυσης και αποκατάστασης, διευκολύνοντας τη διατήρηση της συμμετοχής και τη συναισθηματική αυτορρύθμιση.

Αισθητηριακή Ολοκλήρωση

Σύμφωνα με την προσέγγιση της αισθητηριακής ολοκλήρωσης (Ayres, 1972), τα αυτιστικά άτομα μπορεί να παρουσιάζουν διαφορές στην αισθητηριακή επεξεργασία, όπως υπερευαισθησία ή υποευαισθησία σε ακουστικά, απτικά, οπτικά και ιδιοδεκτικά ερεθίσματα. Οι παραδοσιακές αίθουσες διδασκαλίας ενδέχεται να περιλαμβάνουν αισθητηριακά ερεθίσματα που προκαλούν δυσφορία ή δυσκολεύουν τη συγκέντρωση, όπως ο έντονος φωτισμός από λαμπτήρες φθορισμού και οι απρόβλεπτοι θόρυβοι.

Αντίθετα, τα υπαίθρια περιβάλλοντα προσφέρουν ποικίλα αισθητηριακά ερεθίσματα, όπως η κίνηση του ανέμου, οι διαφορετικές υφές του εδάφους και η ιδιοδεκτική ανατροφοδότηση κατά την αναρρίχηση ή τη μεταφορά αντικειμένων. Ανάλογα με τα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος και τις ατομικές ανάγκες, αυτά τα ερεθίσματα μπορούν να συμβάλουν στην αισθητηριακή επεξεργασία και την αυτορρύθμιση.

Ο βιωματικός χαρακτήρας της μάθησης στη φύση (NBL) και η σύνδεσή της με την κίνηση συνάδουν με ορισμένες αρχές της αισθητηριακής ολοκλήρωσης, καθώς δίνουν στους μαθητές ευκαιρίες να αλληλεπιδρούν με το περιβάλλον και να ρυθμίζουν τη δραστηριότητά τους μέσα από την κίνηση και την ενεργό συμμετοχή.

Μονοτροπισμός

Η θεωρία του μονοτροπισμού στον αυτισμό (Murray, Lesser και Lawson, 2005) υποστηρίζει ότι η αυτιστική νόηση χαρακτηρίζεται από την έντονη εστίαση της προσοχής σε έναν περιορισμένο αριθμό ενδιαφερόντων κάθε φορά. Αντί η προσοχή να κατανέμεται σε πολλά διαφορετικά ερεθίσματα, μπορεί να συγκεντρώνεται σε συγκεκριμένα ενδιαφέροντα ή δραστηριότητες, επιτρέποντας την παρατεταμένη ενασχόληση με όσα έχουν νόημα για το άτομο.

Τα περιβάλλοντα μάθησης στη φύση (NBL), τα οποία προσφέρουν ευκαιρίες για εκτεταμένη εξερεύνηση φυσικών υλικών, φροντίδα ζώων, κατασκευές και παρατήρηση οικολογικών φαινομένων, μπορούν να αξιοποιήσουν αυτή την εστίαση της προσοχής. Η ευέλικτη δομή πολλών δραστηριοτήτων στη φύση, οι οποίες μπορούν να προσαρμόζονται στα ενδιαφέροντα των μαθητών, προσφέρει δυνατότητες ουσιαστικής και παρατεταμένης ενασχόλησης, χωρίς να απαιτείται συνεχής αλλαγή δραστηριότητας ή επαναφορά της προσοχής.

Επιστήμη της εργοθεραπείας

Η επιστήμη της εργοθεραπείας αναγνωρίζει τη συμμετοχή σε ουσιαστικές δραστηριότητες ως σημαντικό παράγοντα για την υγεία και τη διαμόρφωση της ταυτότητας (Wilcock, 2006). Οι διαστάσεις του «κάνω», του «είμαι», του «ανήκω» και του «γίνομαι» προσφέρουν ένα πλαίσιο για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η μάθηση στη φύση (NBL) μπορεί να επηρεάσει την εμπειρία και τη συμμετοχή των μαθητών με νευροδιαφορετικότητα. Οι Holmberg και Gunnarsson (2025) διαπίστωσαν ότι οι παρεμβάσεις που βασίζονται στη φύση συνδέονταν με αυξημένη συμμετοχή στις καθημερινές δραστηριότητες και μεγαλύτερη κοινωνική συμμετοχή νεαρών ενηλίκων με αυτισμό.
Υπό αυτό το πρίσμα, η μάθηση στη φύση δεν αποτελεί απλώς μια διδακτική προσέγγιση, αλλά μπορεί να προσφέρει ευκαιρίες για ουσιαστική ενασχόληση, ανάπτυξη δεξιοτήτων, διαμόρφωση της προσωπικής ταυτότητας και ενίσχυση της αίσθησης του ανήκειν.





Πώς η φύση υποστηρίζει τα νευροδιαφορετικά παιδιά

Η φύση προσφέρει πολύ περισσότερα από καθαρό αέρα και χώρο για παιχνίδι· παρέχει ένα περιβάλλον που υποστηρίζει φυσικά τη ρύθμιση, την ευημερία και την ανάπτυξη των παιδιών με νευροδιαφορετικότητα. Για τα παιδιά που βιώνουν τον κόσμο πιο έντονα, πιο γρήγορα ή διαφορετικά, η παραμονή στην ύπαιθρο συχνά μειώνει την πίεση αντί να την αυξάνει. Αντί να προσαρμόζονται σε άκαμπτους κανόνες, όταν βρίσκονται στη φύση, τα παιδιά μπορούν απλά να είναι ο εαυτός τους.

Η φύση δεν «διορθώνει» τα παιδιά με νευροδιαφορετικότητα. Αφαιρεί τα εμπόδια, την αισθητηριακή υπερφόρτωση, τις απαιτήσεις κοινωνικής απόδοσης, τις άκαμπτες προσδοκίες και δημιουργεί έναν χώρο όπου η ρύθμιση, η περιέργεια και η αυθεντικότητα αναδύονται φυσικά.

Ρύθμιση μέσω της κίνησης

Για πολλά παιδιά με νευροδιαφορετικότητα, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών με αυτισμό, ΔΕΠΥ, αισθητηριακές διαφορές ή αυξημένο άγχος, η αυτορρύθμιση μπορεί να ξεκινά από το σώμα και όχι από τη συνειδητή σκέψη. Η κίνηση δεν αποσπά απαραίτητα την προσοχή από τη μάθηση· μπορεί, αντίθετα, να αποτελεί βασικό μέσο υποστήριξής της. Μπορεί να συμβάλει στην εκτόνωση της έντασης και του στρες, στη βελτίωση της συγκέντρωσης και της επίγνωσης του σώματος, στη διαχείριση της αισθητηριακής υπερφόρτωσης και στην ενίσχυση του αισθήματος ασφάλειας.

Τα φυσικά περιβάλλοντα προσφέρουν ευκαιρίες για ποικίλες κινήσεις, όπως η αναρρίχηση σε βράχους, η διατήρηση της ισορροπίας πάνω σε κορμούς, το σκάψιμο, η μεταφορά κλαδιών και το τρέξιμο σε ανώμαλο έδαφος. Οι κινήσεις αυτές παρέχουν ιδιοδεκτικά και αιθουσαία ερεθίσματα, τα οποία μπορούν να συμβάλουν στην αισθητηριακή ρύθμιση και στην οργάνωση της κινητικής δραστηριότητας.

Σε αντίθεση με τις σχολικές αίθουσες, όπου η κίνηση συχνά περιορίζεται μέσω οδηγιών όπως «κάθισε ακίνητος» ή «μην τρέχεις», στα φυσικά περιβάλλοντα μπορεί να υπάρχει μεγαλύτερη ελευθερία κίνησης. Οι ρυθμικές και επαναλαμβανόμενες δραστηριότητες, όπως το περπάτημα σε ένα μονοπάτι, η ρίψη πετρών στο νερό ή η επεξεργασία φύλλων με τα χέρια, μπορούν να έχουν ηρεμιστική επίδραση σε ορισμένα παιδιά. Στη μάθηση στη φύση, επομένως, η κίνηση μπορεί να αξιοποιείται ως μέσο υποστήριξης της ευεξίας και της αυτορρύθμισης, αντί να αντιμετωπίζεται αποκλειστικά ως συμπεριφορά που πρέπει να περιοριστεί.

Προβλέψιμα Φυσικά Μοτίβα

Αν και η φύση μπορεί να φαίνεται αδόμητη ή «άγρια», περιλαμβάνει πολλά επαναλαμβανόμενα και αναγνωρίσιμα μοτίβα. Ο κύκλος της ημέρας και της νύχτας, η εναλλαγή των εποχών, ο ρυθμός των κυμάτων, το κελάηδισμα των πουλιών και η ανάπτυξη των φυτών αποτελούν παραδείγματα μοτίβων που τα παιδιά μπορούν να παρατηρούν και, σε κάποιο βαθμό, να προβλέπουν.
Για τα παιδιά με νευροδιαφορετικότητα, η προβλεψιμότητα μπορεί να συμβάλλει στο αίσθημα ασφάλειας. Τα αναγνωρίσιμα φυσικά μοτίβα ενδέχεται να μειώνουν το άγχος και τις γνωστικές απαιτήσεις, να υποστηρίζουν τη συναισθηματική αυτορρύθμιση και να ενισχύουν το αίσθημα ικανότητας και ελέγχου.

Οι αλλαγές στη φύση μπορεί να εξελίσσονται σταδιακά, ενώ οι σχέσεις αιτίου και αποτελέσματος είναι συχνά άμεσα παρατηρήσιμες: μια πέτρα που πέφτει στο νερό δημιουργεί κυματισμούς, ενώ το πάτημα πάνω σε ξερά φύλλα παράγει έναν χαρακτηριστικό ήχο. Τέτοιες εμπειρίες μπορούν να προσφέρουν σαφή αισθητηριακή ανατροφοδότηση και να διευκολύνουν τη ρύθμιση, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε παιδιού.

Σύμφωνα με τον Conn (2015), το παιχνίδι ή οι δραστηριότητες με τις οποίες ασχολούνταν αυτιστικά άτομα κατά τη διάρκεια της μάθησης στη φύση (NBL) είχαν συχνά πιο σαφή σκοπό και ήταν πιο προβλέψιμα από ορισμένες δραστηριότητες σε εσωτερικούς χώρους.



Μειωμένη Κοινωνική Πίεση

Τα παραδοσιακά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα ενέχουν πολλές σιωπηρές προσδοκίες: πώς να κάθεσαι, πότε να μιλάς, πώς να κάνεις οπτική επαφή, πώς να συμμετέχεις «κατάλληλα». Για πολλά παιδιά με νευροδιαφορετικότητα, αυτό δημιουργεί επιπλέον γνωστικό και συναισθηματικό φορτίο που παρεμποδίζει τη μάθηση.

Η φύση μειώνει φυσικά αυτή την πίεση.
Στα υπαίθρια περιβάλλοντα, η κίνηση αποτελεί φυσικό μέρος της δραστηριότητας και η σιωπή είναι αποδεκτή. Η επικοινωνία μπορεί να είναι λεκτική ή μη λεκτική, ενώ κάθε παιδί μπορεί να συμμετέχει με τον δικό του τρόπο.
Το παράλληλο παιχνίδι, κατά το οποίο τα παιδιά βρίσκονται κοντά το ένα στο άλλο χωρίς να αλληλεπιδρούν άμεσα, μπορεί να αποτελέσει έναν ουσιαστικό τρόπο σύνδεσης. Τα παιδιά μπορούν να σκάβουν, να κατασκευάζουν ή να εξερευνούν δίπλα δίπλα, εστιάζοντας σε ένα κοινό στοιχείο, όπως ένα ξυλαράκι, ένα έντομο ή ένα ρυάκι. Έμφαση δίνεται στην ίδια την εμπειρία και όχι στην επίδοση. Στον υπαίθριο χώρο, η μαθησιακή εμπειρία δεν οργανώνεται απαραίτητα γύρω από την έκθεση μπροστά στην τάξη, ενώ περιορίζεται η συνεχής παρακολούθηση και αξιολόγηση. Η προσοχή μπορεί να στρέφεται ελεύθερα σε διαφορετικά σημεία του περιβάλλοντος και η επιτυχία να αποτιμάται μέσα από την εμπειρία και τη συμμετοχή, αντί αποκλειστικά μέσα από βαθμολογικές επιδόσεις.
Όταν μειώνεται η περιβαλλοντική πίεση, ορισμένα παιδιά μπορεί να αισθάνονται πιο ήρεμα και να έχουν περισσότερες ευκαιρίες να αξιοποιήσουν τις εκτελεστικές τους δεξιότητες, να εξερευνήσουν και να συνδεθούν αυθόρμητα με τους άλλους. Μπορούν επίσης να επιλέγουν αν και πότε επιθυμούν κοινωνική επαφή ή χρόνο μόνα τους, χωρίς να στιγματίζονται ή να χρειάζεται να αιτιολογούν την επιλογή τους.

Η πρόσβαση στη φύση δεν χρειάζεται να αντιμετωπίζεται ως ανταμοιβή ή απλώς ως διάλειμμα από τη μάθηση. Μπορεί να αποτελεί ουσιαστικό μέρος της εκπαιδευτικής προσέγγισης και να προσφέρει ευκαιρίες για αυτορρύθμιση και ευημερία (Beyond the Classroom: Why Nature Is a Powerful Teacher for Autistic Young Adults, 2026).

Η φύση δεν επιβάλλει τον ρυθμό της στα παιδιά.

Δεν απαιτείται ένα προκαθορισμένο αποτέλεσμα. Ένα παιδί μπορεί να αφοσιωθεί για πολλή ώρα στο παιχνίδι με κλαδιά, να ρίχνει πέτρες στο νερό, να παρατηρεί έντομα, να εξερευνά για λίγο πριν αποσυρθεί, να παρακολουθεί από απόσταση πριν συμμετάσχει ή να μεταβαίνει από τη μία δραστηριότητα στην άλλη με τον δικό του ρυθμό. Αυτή η ελευθερία επιλογής μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και την εμπιστοσύνη στις προσωπικές του ανάγκες. Παράλληλα, δίνει στα παιδιά τη δυνατότητα να αναγνωρίζουν τα σήματα του σώματός τους και να ακολουθούν τα ενδιαφέροντά τους, χωρίς να χρειάζεται να προσαρμόζονται διαρκώς σε εξωτερικά επιβαλλόμενους ρυθμούς.

Για τα παιδιά με νευροδιαφορετικότητα, τα οποία μπορεί να προτιμούν την εις βάθος ενασχόληση από τη γρήγορη εναλλαγή δραστηριοτήτων, ένα τέτοιο περιβάλλον μπορεί να προσφέρει σημαντικές μαθησιακές ευκαιρίες. Οι σύντομες περίοδοι επαφής με τη φύση, γνωστές και ως «δόσεις φύσης», έχουν επίσης διερευνηθεί ως πιθανό μέσο υποστήριξης παιδιών με ΔΕΠΥ. Οι Taylor και Kuo (2009) εξέτασαν τη σχέση της έκθεσης σε φυσικά περιβάλλοντα με την προσοχή σε παιδιά με ΔΕΠΥ.

Μια συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση, η οποία περιλάμβανε 24 μελέτες με συνολικά 717 συμμετέχοντες, διαπίστωσε ότι οι παρεμβάσεις βασισμένες στη φύση (Nature-based interventions, NBIs) συσχετίζονταν με βελτιώσεις σε δείκτες λειτουργικότητας που σχετίζονται με την υγεία παιδιών με διαταραχή αυτιστικού φάσματος (ΔΑΦ) (Fan et al., 2023). Οι παρεμβάσεις αυτές μπορούν να περιλαμβάνουν οργανωμένες εμπειρίες στη φύση σε διαφορετικά περιβάλλοντα, όπως κλινικές δομές, κατοικίες και εκπαιδευτικούς χώρους.

Οι παρεμβάσεις βασισμένες στη φύση αποτελούν στοχευμένες προσεγγίσεις, οι οποίες συχνά σχεδιάζονται και υλοποιούνται με την καθοδήγηση επαγγελματιών, με σκοπό την υποστήριξη της υγείας και της ευημερίας. Περιλαμβάνουν ενεργή συμμετοχή σε οργανωμένες δραστηριότητες στη φύση, προσαρμοσμένες στις ανάγκες των συμμετεχόντων και σε συγκεκριμένους στόχους, όπως η βελτίωση της ποιότητας ζωής, της γενικής και ψυχικής ευημερίας, της αυτοαποτελεσματικότητας και της ικανοποίησης από τη ζωή.



03

Συμπερίληψη σε Περιβάλλοντα Μάθησης στη Φύση





Η συμπερίληψη στο πλαίσιο της μάθησης στη φύση (NBL) δεν περιορίζεται στη φυσική πρόσβαση σε υπαίθριους χώρους. Απαιτεί συνειδητό σχεδιασμό που υποστηρίζει την επικοινωνία, την αυτονομία, την αισθητηριακή ρύθμιση και την κοινωνική συμμετοχή.

Οι έρευνες για τα *«Δασικά Σχολεία»* υποδηλώνουν ότι τα προγράμματα μάθησης σε εξωτερικούς χώρους μπορούν να ενισχύσουν την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη μαθητών με σημαντικές ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (Pavey, 2006). Παράλληλα, παιδιά με αυτισμό αναφέρουν ότι εκτιμούν τη φιλία, τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες βιωματικής μάθησης που προσφέρουν τέτοια περιβάλλοντα (Bradley και Male, 2017).

Βασικά χαρακτηριστικά των συμπεριληπτικών περιβαλλόντων μάθησης στη φύση είναι τα εξής:

- Προβλέψιμες ρουτίνες μέσα σε ευέλικτες δομές.
- Επαρκής αναλογία ενηλίκων προς παιδιά, ώστε να παρέχεται η αναγκαία υποστήριξη, με τους ενήλικες να διευκολύνουν τη μάθηση αντί να καθοδηγούν διαρκώς κάθε δραστηριότητα.
- Ευκαιρίες για ενσώματη και βιωματική μάθηση.
- Κοινές, πρακτικές δραστηριότητες που ενθαρρύνουν τόσο το παράλληλο παιχνίδι όσο και τη συνεργασία.
- Σχεδιασμός που λαμβάνει υπόψη τις αισθητηριακές ανάγκες, με ήσυχους χώρους για ξεκούραση και σταδιακή εξοικείωση με νέες εμπειρίες και προκλήσεις.
- Οπτικά βοηθήματα και μέσα επαυξητικής και εναλλακτικής επικοινωνίας (ΕΕΕ).

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η μάθηση στη φύση προσφέρει μια διαφορετική οπτική για τη συμπερίληψη, μετατοπίζοντας την έμφαση από την «επιδιόρθωση» του ατόμου στη συμμετοχή του. Αντί να αντιμετωπίζονται τα αυτιστικά άτομα ως άτομα που χρειάζονται διόρθωση, τα περιβάλλοντα μάθησης στη φύση μπορούν να δημιουργήσουν ευκαιρίες ώστε να αναδειχθούν και να εκτιμηθούν τα δυνατά τους σημεία, όπως η προσοχή στη λεπτομέρεια, η επιμονή, οι ιδιαίτερες αισθητηριακές αντιλήψεις και η αυθεντικότητα.



Υποστήριξη της συμμετοχής σε ομάδες: Στρατηγικές συνεργατικής συμπεριφοράς σε υπαίθριους χώρους

Τα περιβάλλοντα μάθησης στη φύση (NBL) απαιτούν κάτι περισσότερο από την πρόσβαση σε υπαίθριους χώρους. Προϋποθέτουν προσεκτικό σχεδιασμό και κατάλληλη στήριξη, ώστε να ενισχύονται η συνεργασία, η προβλεψιμότητα και η συλλογική ευθύνη. Σε υπαίθρια περιβάλλοντα, όπου οι δραστηριότητες συχνά περιλαμβάνουν συλλογική αξιολόγηση κινδύνων, κοινή χρήση υλικών και επίλυση προβλημάτων σε ομάδες, οι στρατηγικές διαχείρισης ομαδικής συμπεριφοράς μπορούν να προσφέρουν δομή, διατηρώντας παράλληλα μια προσέγγιση που αναγνωρίζει τα δυνατά σημεία των μαθητών και σέβεται τη νευροδιαφορετικότητα.

Οι **«Ομαδικές Συναρτήσεις»** ***(group contingencies)*** δεν πρέπει να θεωρούνται ως συστήματα ελέγχου της συμπεριφοράς. Αντίθετα, όταν εφαρμόζονται με ηθικό τρόπο, λειτουργούν ως κοινοτικές συμφωνίες που ενισχύουν την ασφάλεια, την αμοιβαία υποστήριξη και την περιβαλλοντική ευθύνη. Αυτή η προοπτική συνάδει με την επιστήμη της εργοθεραπείας, η οποία τονίζει ότι η συμμετοχή, το αίσθημα του «ανήκειν» και η ουσιαστική εμπλοκή αποτελούν κεντρικά στοιχεία της υγείας και της ταυτότητας (Wilcock, 2006).

Γιατί η ομαδική ενίσχυση ταιριάζει στη μάθηση με βάση τη φύση

Τα προγράμματα μάθησης στη φύση συχνά περιλαμβάνουν συνεργατικές δραστηριότητες, όπως η κατασκευή καταφυγίων, η κηπουρική, η εξερεύνηση μονοπατιών και η φροντίδα ζώων. Οι δραστηριότητες αυτές προσφέρονται για τον καθορισμό κοινών στόχων και την ανάληψη συλλογικής ευθύνης. Οι δομές που βασίζονται στην αλληλεξάρτηση των μελών της ομάδας μπορούν να μειώσουν την πίεση για ατομική επίδοση, ενώ παράλληλα ενθαρρύνουν τη μάθηση μέσω της παρατήρησης των συνομηλίκων και ενισχύουν την κοινωνική συνοχή.

Για τους μαθητές με αυτισμό και άλλες μορφές νευροδιαφορετικότητας, η μείωση της έμφασης στις συγκρίσεις μεταξύ μαθητών είναι ιδιαίτερα σημαντική. Όταν οι προσδοκίες από την ομάδα είναι σαφείς, προβλέψιμες και διατυπωμένες με θετικό τρόπο, μπορούν να υποστηρίξουν τη συναισθηματική αυτορρύθμιση και τη διατήρηση της προσοχής. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε φυσικά περιβάλλοντα, τα οποία ενδέχεται να προσφέρουν ευκαιρίες χαλάρωσης και αποκατάστασης της προσοχής (Kaplan και Kaplan, 1989).

«Τύποι ομαδικών συστημάτων ενίσχυσης (group contingencies)»

Οι εκπαιδευτικοί μπορεί να συναντήσουν τρεις βασικούς τύπους ομαδικών συστημάτων ενίσχυσης (group contingencies). Κάθε τύπος έχει διαφορετικές εφαρμογές, ωστόσο το αλληλεξαρτώμενο μοντέλο μπορεί να είναι ιδιαίτερα κατάλληλο για συμπεριληπτικά περιβάλλοντα μάθησης στη φύση (NBL), όταν προωθεί τη συνεργασία, την αμοιβαία υποστήριξη και την κοινή ευθύνη.

Ανεξάρτητο ομαδικό σύστημα ενίσχυσης (independent group contingency)

Όλοι οι μαθητές έχουν τις ίδιες προσδοκίες ως προς τη συμπεριφορά, αλλά η ενίσχυση παρέχεται σε ατομικό επίπεδο. Για παράδειγμα, κάθε παιδί που ολοκληρώνει ανεξάρτητα έναν έλεγχο ασφάλειας μπορεί να κερδίσει επιπλέον χρόνο για εξερεύνηση. Η προσέγγιση αυτή παρέχει ενίσχυση με βάση την ατομική επίδοση, αλλά μπορεί να αναδείξει τις διαφορές μεταξύ των μαθητών ως προς την επίτευξη των προσδοκιών.

Εξαρτώμενο ομαδικό σύστημα ενίσχυσης (dependent group contingency)

Ολόκληρη η ομάδα λαμβάνει ενίσχυση ανάλογα με τη συμπεριφορά ενός συγκεκριμένου μαθητή, ο οποίος επιλέγεται εκ των προτέρων (π.χ. ενός «μυστικού βοηθού»). Σε συμπεριληπτικά περιβάλλοντα, η προσέγγιση αυτή χρειάζεται προσεκτική εφαρμογή, καθώς μπορεί άθελά της να δημιουργήσει κοινωνική πίεση ή να αυξήσει το άγχος του μαθητή που έχει επιλεγεί.

Αλληλεξαρτώμενο ομαδικό σύστημα ενίσχυσης (interdependent group contingency)

Η ομάδα εργάζεται για την επίτευξη ενός κοινού στόχου και η ενίσχυση παρέχεται όταν η ομάδα συνολικά πληροί τα συμφωνημένα κριτήρια. Για παράδειγμα: «Αν όλοι τηρήσουμε τους συμφωνημένους κανόνες ασφαλούς χρήσης των εργαλείων, θα έχουμε επιπλέον χρόνο για ελεύθερη εξερεύνηση στο δάσος». Αυτή η προσέγγιση ταιριάζει ιδιαίτερα στην υπαίθρια παιδαγωγική, καθώς πολλές δραστηριότητες βασίζονται στη συνεργασία. Παράλληλα, ενισχύει την κοινή ευθύνη, χωρίς να ξεχωρίζει μεμονωμένους μαθητές ως υπεύθυνους για την επίτευξη ή μη του στόχου.

Τα αλληλεξαρτώμενα συστήματα ενίσχυσης μπορούν να συνάδουν με την προσέγγιση της νευροδιαφορετικότητας, η οποία αναγνωρίζει τις διαφορές στην προσοχή, την επικοινωνία και την αισθητηριακή επεξεργασία ως φυσικές εκφάνσεις της ανθρώπινης ποικιλομορφίας και όχι ως ελλείμματα. Τα περιβάλλοντα μάθησης στη φύση ενδέχεται επίσης να συμβάλλουν στη μείωση του άγχους και στην αποκατάσταση της κατευθυνόμενης προσοχής μέσω της επαφής με το φυσικό περιβάλλον (Kaplan και Kaplan, 1989· Dadvand et al., 2015). Η ομαδική ενίσχυση μπορεί να συμπληρώνει αυτές τις περιβαλλοντικές υποστηρίξεις, καθιστώντας τις προσδοκίες σαφείς και ενθαρρύνοντας τη συλλογική συμμετοχή.

Παραδείγματα

Στην πράξη, τα ομαδικά συστήματα ενίσχυσης πρέπει να βασίζονται σε σαφείς και διαφανείς προσδοκίες, οι οποίες μπορούν να υποστηρίζονται με οπτικά βοηθήματα, όπου χρειάζεται, και να συνδέονται με ουσιαστικά αποτελέσματα για τους μαθητές. Είναι σημαντικό να προσφέρουν ευκαιρίες για αυτονομία και επιλογή, αντί να βασίζονται αποκλειστικά σε εξωτερικές ανταμοιβές.
Παραδείγματα εφαρμογής:

- Εάν η ομάδα ολοκληρώσει τη ρουτίνα του κύκλου συγκέντρωσης με τρόπο που διασφαλίζει την ασφάλεια και τη συμμετοχή όλων, τα παιδιά μπορούν να επιλέξουν τη δραστηριότητα αναστοχασμού με την οποία θα ολοκληρωθεί η συνεδρία.
- Εάν η ομάδα τηρήσει τα συμφωνημένα κριτήρια ασφαλούς χρήσης των εργαλείων κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας ξυλουργικής, τα παιδιά μπορούν να κερδίσουν επιπλέον χρόνο για δημιουργικές κατασκευές.
- Εάν η ομάδα εφαρμόσει συλλογικά τις αρχές του «Δεν αφήνουμε ίχνη» (Leave No Trace), μπορεί να αποκτήσει τη δυνατότητα να εξερευνήσει μια νέα περιοχή στην επόμενη συνεδρία.
- Οι πόντοι που συγκεντρώνονται για τη συνεργασία, τη φροντίδα του εξοπλισμού και τον σεβασμό προς την άγρια ζωή μπορούν να συμβάλουν στην επίτευξη ενός κοινού στόχου, όπως η διοργάνωση μιας εποχιακής γιορτής.

Τα παραδείγματα αυτά αποσκοπούν στην ενίσχυση της συνεργασίας, της υπευθυνότητας και των συμπεριφορών που προάγουν την ασφάλεια, διατηρώντας παράλληλα τη δυνατότητα των παιδιών να συμμετέχουν με ουσιαστικό τρόπο και να αναπτύσσουν την αυτονομία τους. Η έμφαση δίνεται στην κοινή προσπάθεια και επιτυχία και όχι στον ανταγωνισμό. Για να διασφαλίζεται η συμπερίληψη, τα κριτήρια πρέπει να είναι σαφή, εφικτά και προσαρμοσμένα στις ανάγκες υποστήριξης κάθε μαθητή, χωρίς να απαιτείται από όλα τα παιδιά να συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο.



Ηθικές και συμπεριληπτικές παράμετροι

Για να διασφαλίζεται η συμπερίληψη κατά την εφαρμογή των ομαδικών συστημάτων ενίσχυσης, είναι απαραίτητο να λαμβάνονται υπόψη ορισμένα βασικά μέτρα προστασίας:

- **Σαφείς και κατάλληλες προσδοκίες:** Οι προσδοκίες πρέπει να ανταποκρίνονται στο αναπτυξιακό επίπεδο των μαθητών και να παρουσιάζονται με σαφή και κατανοητό τρόπο. Τα οπτικά προγράμματα και οι εικονογραφικές υποδείξεις μπορούν να ενισχύσουν την προβλεψιμότητα και να διευκολύνουν την κατανόηση των προσδοκιών από μαθητές που επωφελούνται από οπτική υποστήριξη. Οι συντονιστές πρέπει να αποφεύγουν τις δημόσιες συγκρίσεις, τα συστήματα κατάταξης και διατυπώσεις που αποδίδουν την επιτυχία ή την αποτυχία της ομάδας σε ένα μόνο παιδί.
- **Ευελιξία και αισθητηριακή υποστήριξη:** Τα ομαδικά συστήματα ενίσχυσης πρέπει να εφαρμόζονται με ευελιξία, ώστε να λαμβάνονται υπόψη οι ανάγκες αισθητηριακής ρύθμισης των μαθητών. Σύμφωνα με την προσέγγιση της αισθητηριακής ολοκλήρωσης (Ayres, 1972), ορισμένοι αυτιστικοί μαθητές μπορεί να χρειάζονται διαλείμματα κίνησης, περιορισμό συγκεκριμένων αισθητηριακών ερεθισμάτων ή εναλλακτικούς τρόπους συμμετοχής. Ένα παιδί που αποσύρεται προσωρινά από μια δραστηριότητα για να ρυθμίσει την αισθητηριακή του εμπειρία δεν πρέπει να θεωρείται υπεύθυνο για την επίτευξη ή μη του ομαδικού στόχου. Αντίθετα, είναι σημαντικό να εξετάζονται οι ανάγκες του παιδιού και να προσαρμόζεται ανάλογα το περιβάλλον.

- **Έμφαση στη συμμετοχή και όχι στη συμμόρφωση:** Όταν εφαρμόζονται με ευαισθησία, οι στρατηγικές που ενισχύουν τη συνεργασία μπορούν να προάγουν τη συλλογική συμμετοχή, αντί να εστιάζουν αποκλειστικά στη συμμόρφωση με προκαθορισμένους κανόνες. Η προσέγγιση αυτή συνδέεται με τις διαστάσεις του «κάνω» και του «ανήκω», όπως περιγράφονται στην επιστήμη της ανθρώπινης δραστηριότητας (Wilcock, 2006). Παράλληλα, σχετικές έρευνες υποδεικνύουν ότι τα υπαίθρια περιβάλλοντα μπορούν να προσφέρουν ευκαιρίες για ενεργό συμμετοχή, συναισθηματική ρύθμιση και κοινωνική αλληλεπίδραση σε μαθητές με νευροδιαφορετικότητα (Bradley και Male, 2017· Pavey, 2006).

- **Καλλιέργεια κοινότητας και κοινής ευθύνης:** Με αυτόν τον τρόπο, τα ομαδικά συστήματα ενίσχυσης μπορούν να ενταχθούν σε μια ευρύτερη παιδαγωγική προσέγγιση που καλλιεργεί τη συνεργασία και το αίσθημα του ανήκειν, αντί να περιορίζεται στην παροχή ανταμοιβών. Στόχος είναι η δημιουργία μιας μαθησιακής κοινότητας στην οποία η ασφάλεια, η συνεργασία και ο σεβασμός προς τους ανθρώπους και τη φύση αποτελούν κοινές αξίες και ευθύνες.

04

Δραστηριότητες μάθησης βασισμένες στη φύση



4.1 Δραστηριότητες

Στον παρόντα Οδηγό, θα προταθούν δύο δραστηριότητες για κάθε έναν από τους επόμενους οκτώ τομείς:

- **Δραστηριότητες αισθητηριακής ρύθμισης**
- **Δραστηριότητες κοινωνικών δεξιοτήτων**
- **Δραστηριότητες με έμφαση στην επικοινωνία**
- **Δραστηριότητες ρύθμισης των συναισθημάτων**
- **Δραστηριότητες σωματικής άσκησης και κίνησης**
- **Δραστηριότητες STEAM στη φύση**
- **Δραστηριότητες δημιουργικής και καλλιτεχνικής έκφρασης**
- **Καθημερινές δραστηριότητες στην ύπαιθρο**

4.2 Ηλικιακή ομάδα



Νηπιαγωγείο



Δημοτικό σχολείο

Η μία από τις δύο δραστηριότητες προορίζεται για την μικρότερη ηλικιακή ομάδα (προσχολική ηλικία) και η άλλη προορίζεται για την μεγαλύτερη ηλικιακή ομάδα (δημοτικό σχολείο).

4.3 Δομή Δραστηριότητας

- Όνομα δραστηριότητας
- Τοποθεσία (π.χ δάσος, ακτή, πάρκο, βουνό)
- Διάρκεια και επίπεδο δυσκολίας
- Μέγεθος ομάδας
- Απαιτούμενα υλικά και εξοπλισμός (καιρικές συνθήκες και προγραμματισμός δραστηριοτήτων)
- Αισθητηριακό προφίλ (ήσυχο/θορυβώδες, ακατάστατο/καθαρό, επίπεδο κίνησης) *Προαπαιτούμενες δεξιότητες
- Σημειώσεις ασφαλείας
- Στόχοι (τι μπορεί να κερδίσει το παιδί) / Δεξιότητες που ενισχύονται (συναισθηματικές, σωματικές, κοινωνικές, γνωστικές)
- Οδηγίες βήμα προς βήμα / οπτική υποστήριξη

4.4 Προσαρμογές

Κάθε παιδί με αυτισμό είναι μοναδικό και δεν υπάρχει μια ενιαία προσέγγιση που να λειτουργεί για όλους. Οι προσαρμογές πρέπει πάντα να είναι εξατομικευμένες, λαμβάνοντας υπόψη τα δυνατά σημεία, τα ενδιαφέροντα, τον τρόπο επικοινωνίας, το αισθητηριακό προφίλ και τις ανάγκες υποστήριξης του παιδιού. Οι παρακάτω στρατηγικές αντιπροσωπεύουν μερικές από τις πιο συχνά χρησιμοποιούμενες, τεκμηριωμένες προσαρμογές που μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία πιο συμπεριληπτικών και προσβάσιμων εμπειριών μάθησης σε εξωτερικούς χώρους.

Προσαρμογές στην επικοινωνία

- Χρησιμοποιήστε σαφή και συνοπτική γλώσσα.
- Δώστε μία οδηγία κάθε φορά.
- Συμπληρώστε την προφορική γλώσσα με οπτικά βοηθήματα (εικόνες, σύμβολα, φωτογραφίες ή γραπτές οδηγίες).
- Δείξτε στην πράξη πώς γίνεται μια δραστηριότητα, αντί να βασίζεστε αποκλειστικά σε προφορικές εξηγήσεις.
- Ελέγξτε την κατανόηση ζητώντας από τα παιδιά να δείξουν ή να περιγράψουν τι πρόκειται να κάνουν, χωρίς να θεωρείτε ότι η δυσκολία στην προφορική απάντηση σημαίνει απαραίτητα έλλειψη κατανόησης.
- Δώστε επιπλέον χρόνο επεξεργασίας πριν περιμένετε μια απάντηση.
- Προσφέρετε επιλογές αντί για ερωτήσεις ανοιχτού τύπου, αν είναι δυνατόν
- Αξιοποιήστε τα ειδικά ενδιαφέροντα των παιδιών για να τα παρακινήσετε

Οπτικές υποστηρικτικές μέθοδοι

- Χρησιμοποιήστε οπτικά προγράμματα
- Παρέχετε βήμα προς βήμα ακολουθία των δραστηριοτήτων.
- Χρησιμοποιήστε πίνακες «Πρώτα–Μετά» για να παρουσιάσετε τη σειρά των δραστηριοτήτων.
- Ορίστε οπτικά όρια για να διαχωρίσετε τις περιοχές δραστηριοτήτων.
- Χρησιμοποιήστε οπτικά χρονόμετρα ή αντίστροφη μέτρηση για να υποστηρίξετε τις μεταβάσεις μεταξύ δραστηριοτήτων.
- Δείξτε φωτογραφίες ή παραδείγματα του αναμενόμενου τελικού αποτελέσματος.
- Χρησιμοποιήστε κάρτες υπενθύμισης για τις κοινωνικές προσδοκίες ή τους κανόνες ασφαλείας.
- Προετοιμάστε οπτικές λίστες ελέγχου για δραστηριότητες που περιλαμβάνουν πολλά βήματα.



Αισθητηριακές Προσαρμογές

- Προσδιορίστε πιθανούς αισθητηριακούς παράγοντες στο εξωτερικό περιβάλλον πριν από την έναρξη των δραστηριοτήτων.
- Προσφέρετε ακουστικά μείωσης θορύβου, εάν χρειάζεται.
- Επιτρέψτε τη χρήση γυαλιών ηλίου ή καπέλων για παιδιά που είναι ευαίσθητα στο έντονο φως.
- Παρέχετε γάντια σε παιδιά που δυσκολεύονται να ανεχτούν ορισμένες υφές.
- Εξασφαλίστε πρόσβαση σε ήσυχους χώρους ή χώρους με μειωμένα αισθητηριακά ερεθίσματα, όπου τα παιδιά μπορούν να κάνουν διαλείμματα.
- Επιτρέψτε στα παιδιά να παρατηρήσουν πριν συμμετάσχουν.
- Προσφέρετε διαλείμματα κίνησης κατά τη διάρκεια μεγαλύτερων συνεδριών.
- Μην επιβάλλετε τη συμμετοχή σε αισθητηριακές εμπειρίες, όπως η επαφή με λάσπη, νερό ή έντομα.
- Επιτρέψτε στα παιδιά να εξερευνήσουν αισθητηριακά υλικά με τον δικό τους ρυθμό.

Περιβαλλοντικές Προσαρμογές

- Διατηρήστε τις ρουτίνες προβλέψιμες, όποτε είναι δυνατόν.
- Οριοθετήστε με σαφήνεια τους χώρους δραστηριοτήτων.
- Περιορίστε τους περιττούς περισπασμούς κατά την παροχή οδηγιών.
- Προετοιμάστε τα παιδιά εκ των προτέρων για πιθανές αλλαγές στον καιρό ή στο πρόγραμμα.
- Επισκεφθείτε νέα υπαίθρια περιβάλλοντα πριν από την εισαγωγή οργανωμένων δραστηριοτήτων, όποτε είναι δυνατόν.
- Χρησιμοποιήστε σταθερά σημεία συνάντησης και καθιερωμένες ρουτίνες.

Προσαρμογές Δραστηριοτήτων

- Χωρίστε τις σύνθετες δραστηριότητες σε μικρότερα, πιο διαχειρίσιμα βήματα.
- Δώστε επιπλέον χρόνο για την ολοκλήρωση των εργασιών.
- Προσφέρετε διαφορετικούς τρόπους συμμετοχής στην ίδια δραστηριότητα.
- Επιτρέψτε στα παιδιά να εργάζονται ατομικά, με έναν συμμαθητή ή σε μικρές ομάδες.
- Προσαρμόστε το επίπεδο δυσκολίας στις δυνατότητες και στις ανάγκες κάθε παιδιού.
- Παρέχετε εναλλακτικά υλικά, εάν ορισμένες υφές ή εργαλεία προκαλούν δυσφορία.
- Σχεδιάστε δραστηριότητες που αξιοποιούν τα ενδιαφέροντα των παιδιών, όποτε είναι δυνατόν.

Υποστήριξη κατά τη μετάβαση

- Προειδοποιήστε τα παιδιά πριν από κάθε αλλαγή δραστηριότητας (π.χ. «Απομένουν πέντε λεπτά»).
- Χρησιμοποιήστε οπτικές αντίστροφες μετρήσεις ή χρονόμετρα.
- Εξηγήστε τι θα ακολουθήσει.
- Διατηρήστε σταθερές τις ρουτίνες μετάβασης από τη μία δραστηριότητα στην άλλη.
- Επιτρέψτε στα παιδιά να έχουν μαζί τους ένα αντικείμενο που έχουν επιλέξει, εφόσον τους προσφέρει άνεση.
- Ελαχιστοποιήστε τους χρόνους αναμονής μεταξύ των δραστηριοτήτων.
-

Οι προσαρμογές δεν αποσκοπούν στη μείωση των προσδοκιών, αλλά στην άρση των εμποδίων που δυσκολεύουν τη συμμετοχή.

01

Δραστηριότητες Αισθητηριακής Ρύθμισης



1.Α Περίπατος στους ήχους της φύσης: Ακούγοντας το δάσος



Τοποθεσία

Η δραστηριότητα πραγματοποιείται σε *ένα φυσικό περιβάλλον,* όπως ένα Δασικό Σχολείο, ένα μονοπάτι στη φύση, ένα πάρκο, ένας κήπος ή ένας ήσυχος χώρος πρασίνου. Το φυσικό περιβάλλον προσφέρει ποικιλία ήχων, όπως το κελάηδισμα των πουλιών, το θρόισμα των φύλλων, τους ήχους των εντόμων, το νερό που ρέει και τον άνεμο. Η προσεκτική ακρόαση αυτών των ήχων μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να εστιάσουν την προσοχή τους στο περιβάλλον και να παρατηρήσουν τα διαφορετικά αισθητηριακά ερεθίσματα. Ανάλογα με τις ατομικές τους ανάγκες και τις συνθήκες του περιβάλλοντος, η δραστηριότητα μπορεί επίσης να προσφέρει ευκαιρίες για χαλάρωση και συναισθηματική αυτορρύθμιση. Συνιστάται η επιλογή ενός ήσυχου και ασφαλούς υπαίθριου χώρου, με περιορισμένο θόρυβο από την κυκλοφορία.



Μέγεθος ομάδας

Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε *μικρές ομάδες 6–12 παιδιών.* Τα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν ατομικά, σε ζεύγη ή σε μικρές ομάδες, ανάλογα με τις αισθητηριακές τους ανάγκες, τις προτιμήσεις τους και τον τρόπο επικοινωνίας τους. Οι μικρότερες ομάδες μπορούν να περιορίσουν τους περισπασμούς και να προσφέρουν ένα πιο προβλέψιμο περιβάλλον, διευκολύνοντας τη συμμετοχή των μαθητών με νευροδιαφορετικότητα.



Δυσκολία

Εύκολη. Η δραστηριότητα απαιτεί μόνο ακρόαση, παρατήρηση και απλή επικοινωνία. Μπορεί να προσαρμοστεί για παιδιά με διαφορετικά επίπεδα ανάπτυξης και επικοινωνιακές ικανότητες.



Διάρκεια

Περίπου 30–45 λεπτά. Μικρότερες συνεδρίες διάρκειας 10–15 λεπτών μπορούν να επαναλαμβάνονται τακτικά ως μέρος μιας καθημερινής ρουτίνας αισθητηριακής ρύθμισης.

1.A Περίπατος στους ήχους της φύσης: Ακούγοντας το δάσος



Υλικά & εξοπλισμός

- Κάρτες με ήχους της φύσης ή κάρτες με εικόνες.
- Πίνακες γραφής με κλιπ και χαρτί (προαιρετικά).
- Μολύβια ή κηρομπογιές.
- Κάρτες με οπτικές οδηγίες.
- Μικρά χαλάκια ή μαξιλάρια για καθιστή δραστηριότητα.
- Απλή συσκευή ηχογράφησης ή tablet (προαιρετικά).



Αισθητηριακό προφίλ

Η δραστηριότητα προσφέρει κυρίως ακουστικά αισθητηριακά ερεθίσματα μέσω της ακρόασης φυσικών ήχων. Περιλαμβάνει επίσης οπτικά ερεθίσματα μέσω της παρατήρησης της φύσης, καθώς και ευκαιρίες για ιδιοδεκτική ενεργοποίηση μέσα από το αργό περπάτημα και τις ελεγχόμενες κινήσεις. Ο ήρεμος ρυθμός και η προβλέψιμη δομή της δραστηριότητας μπορούν να υποστηρίξουν την αυτορρύθμιση, τη συγκέντρωση και τη συναισθηματική ευεξία, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε παιδιού. Για τα παιδιά που είναι ευαίσθητα στους ήχους, προσφέρετε ακουστικά μείωσης θορύβου, εφόσον χρειάζεται.



Σημειώσεις ασφαλείας

Βεβαιωθείτε ότι η διαδρομή είναι ασφαλής και προσβάσιμη και ότι έχουν εντοπιστεί και αντιμετωπιστεί πιθανοί κίνδυνοι. Διασφαλίστε τη συνεχή επίβλεψη των παιδιών από ενήλικες. Ελέγξτε εκ των προτέρων τον χώρο για πιθανά αλλεργιογόνα, ανώμαλο έδαφος και άλλους περιβαλλοντικούς κινδύνους. Καθορίστε και εξηγήστε με σαφήνεια τα όρια της διαδρομής πριν από την έναρξη της δραστηριότητας.



Στόχοι / Δεξιότητες που υποστηρίζονται

- Βελτίωση της αισθητηριακής επίγνωσης και της ικανότητας διάκρισης ακουστικών ερεθισμάτων.
- Υποστήριξη της συναισθηματικής ρύθμισης μέσω δραστηριοτήτων ενσυνειδητότητας στη φύση.
- Ανάπτυξη της προσοχής και των δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης.
- Ενίσχυση της επίγνωσης και της εκτίμησης του φυσικού περιβάλλοντος.
- Ενθάρρυνση της επικοινωνίας και της χρήσης περιγραφικού λόγου.
- Καλλιέργεια της παρατηρητικότητας και ενίσχυση της συγκέντρωσης.
- Προαγωγή της χαλάρωσης και πιθανή μείωση του στρες.
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης κατά την εξερεύνηση της φύσης.

1.Α Οδηγίες



Βήμα 1: Παρουσιάστε την δραστηριότητα

Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα γίνουν «Ντετέκτιβ των Ήχων της Φύσης» και θα εξερευνήσουν τους ήχους που υπάρχουν γύρω τους στη φύση.



Βήμα 2: Εξασκηθείτε στην ακρόαση

Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν ήσυχα για ένα λεπτό και να επικεντρωθούν αποκλειστικά στο να ακούσουν τους ήχους γύρω τους.



Βήμα 3: Ξεκινήστε την πεζοπορία στη φύση

Περπατήστε αργά στον εξωτερικό χώρο, ενθαρρύνοντας τα παιδιά να κινούνται ήρεμα και αθόρυβα.



Βήμα 4: Σταματήστε και ακούστε

Σε διάφορα σημεία κατά μήκος της διαδρομής, σταματήστε για ένα λεπτό και καλέστε τα παιδιά να αναγνωρίσουν τους ήχους που ακούν.

1.Α Οδηγίες



Βήμα 5: Συνδυάστε τους ήχους με τη φύση

Τα παιδιά χρησιμοποιούν κάρτες με εικόνες ή δείχνουν τα αντικείμενα που ενδέχεται να παράγουν τους ήχους που ακούν (πουλιά, άνεμος, φύλλα, έντομα, νερό).



Βήμα 6: Δημιουργήστε έναν χάρτη ήχων

Τα παιδιά ζωγραφίζουν σύμβολα, εικόνες ή απλά σημάδια που αντιπροσωπεύουν τους ήχους που παρατήρησαν σε διαφορετικές τοποθεσίες.



Βήμα 7: Μοιραστείτε τις ανακαλύψεις

Προσκαλέστε τα παιδιά να συζητήσουν ή να δείξουν ποιους ήχους άκουσαν και ποιοι ήχοι τους φάνηκαν χαλαρωτικοί, συναρπαστικοί ή απρόσμενοι.



Βήμα 8: Αναστοχασμός και χαλάρωση

Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα προσκαλώντας τα παιδιά να καθίσουν ήσυχα μαζί για ένα τελευταίο λεπτό, να ακούσουν τους ήχους της φύσης και, εφόσον το επιθυμούν, να εκφράσουν πώς τους έκαναν να νιώσουν.

Έμφαση στην αισθητηριακή ρύθμιση: Η δραστηριότητα προσφέρει ευκαιρίες για την υποστήριξη της αυτορρύθμισης μέσω της προσεκτικής ακρόασης και της εστίασης στους ήχους του φυσικού περιβάλλοντος. Η επιλογή ενός σχετικά ήσυχου χώρου και η προβλέψιμη δομή της δραστηριότητας μπορούν να περιορίσουν την έκθεση σε έντονα ή απρόβλεπτα ερεθίσματα και να διευκολύνουν την ήρεμη αλληλεπίδραση με το περιβάλλον, ανάλογα με τις αισθητηριακές ανάγκες κάθε παιδιού.

1.Β Μονοπάτι φυσικών υφών: Εξερευνώντας τη φύση μέσα από την αφή



Τοποθεσία

Η δραστηριότητα πραγματοποιείται σε έναν ασφαλή και προσβάσιμο υπαίθριο χώρο, όπως ένας χώρος μάθησης στη φύση, ένας αισθητηριακός κήπος, η σχολική αυλή, ένα πάρκο ή ένα δασικό μονοπάτι. Τα παιδιά ενθαρρύνονται να εξερευνήσουν φυσικά υλικά και διαφορετικές υφές μέσω της αφής, κινούμενα με τον δικό τους ρυθμό και επιλέγοντας τον τρόπο συμμετοχής τους. Το φυσικό περιβάλλον προσφέρει ποικίλα απτικά ερεθίσματα, τα οποία μπορούν να δημιουργήσουν ευκαιρίες για αισθητηριακή εξερεύνηση και, ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες κάθε παιδιού, να υποστηρίξουν την αισθητηριακή επεξεργασία και τη συναισθηματική αυτορρύθμιση. Όπου είναι δυνατόν, επιλέξτε μια διαδρομή προσβάσιμη σε χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων, με σημεία που προσφέρουν ποικιλία φυσικών υλικών και υφών.



Μέγεθος ομάδας

Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε *μικρές ομάδες 6–12 παιδιών.* Τα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν ατομικά, σε ζεύγη ή με την υποστήριξη ενός ενήλικα, ανάλογα με τις ανάγκες και τις προτιμήσεις τους. Οι μικρές ομάδες μπορούν να περιορίσουν τους περισπασμούς και την έκθεση σε έντονα αισθητηριακά ερεθίσματα, ενώ παράλληλα διευκολύνουν την παροχή εξατομικευμένης υποστήριξης από τους εκπαιδευτικούς.



Δυσκολία

Εύκολη. Η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί για παιδιά με σωματικές αναπηρίες, αυτισμό, νοητικές αναπηρίες, προβλήματα όρασης, δυσκολίες επικοινωνίας ή πολλαπλές αναπηρίες. Η συμμετοχή μπορεί να κυμαίνεται από την άμεση εξερεύνηση έως την παρατήρηση και τη συμμετοχή με βοήθεια.



Διάρκεια

Περίπου 30–45 λεπτά. Μικρότερες συνεδρίες διάρκειας 10–15 λεπτών μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αισθητηριακά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας.

1.Β Μονοπάτι φυσικών υφών: Εξερευνώντας τη φύση μέσα από την αφή



Υλικά & εξοπλισμός

- Καλάθια ή δίσκοι για τη συλλογή φυσικών υλικών.
- Κάρτες οπτικής επικοινωνίας.
- Πίνακες επιλογών.
- Μεγεθυντικοί φακοί (προαιρετικά).
- Γάντια για την εξερεύνηση φυσικών υλικών (προαιρετικά).
- Δοχεία συλλογής που είναι προσβάσιμα σε χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων.
- Πίνακες γραφής με κλιπ και υλικά ζωγραφικής (προαιρετικά).
- Συσκευές επαυξητικής και εναλλακτικής επικοινωνίας (AAC) ή άλλα βοηθήματα επικοινωνίας, όπου χρειάζεται.



Αισθητηριακό προφίλ

Η δραστηριότητα προσφέρει κυρίως απτικά αισθητηριακά ερεθίσματα μέσω της εξερεύνησης φυσικών υλικών, όπως φύλλα, φλοιός δέντρων, χόρτο, βρύα, πέτρες, λουλούδια, φτερά και σπόροι. Περιλαμβάνει επίσης οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα, καθώς και ευκαιρίες για ιδιοδεκτική ενεργοποίηση μέσω της κίνησης και της αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον. Τα παιδιά μπορούν να επιλέγουν τον βαθμό και τον τρόπο αισθητηριακής συμμετοχής που τους ταιριάζει, υποστηρίζοντας έτσι την αίσθηση άνεσης, την αυτορρύθμιση και την αυτονομία τους.



Σημειώσεις ασφαλείας

Ελέγξτε εκ των προτέρων τον χώρο για πιθανά αλλεργιογόνα, αιχμηρά αντικείμενα, τοξικά φυτά και ανώμαλες επιφάνειες. Βεβαιωθείτε ότι οι διαδρομές είναι ασφαλείς και προσβάσιμες σε παιδιά με κινητικές δυσκολίες. Η συμμετοχή στην αισθητηριακή εξερεύνηση πρέπει να είναι εθελοντική. Προσφέρετε εναλλακτικούς τρόπους εξερεύνησης των υλικών, όπως η χρήση εργαλείων ή η παρατήρηση χωρίς άμεση επαφή, για τα παιδιά που δεν επιθυμούν να αγγίξουν συγκεκριμένες υφές.



Στόχοι / Δεξιότητες που υποστηρίζονται

- Ενίσχυση της αισθητηριακής εξερεύνησης και της αλληλεπίδρασης με διαφορετικές υφές.
- Υποστήριξη της συναισθηματικής ρύθμισης και της αυτορρύθμισης.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας και λήψης αποφάσεων.
- Ενθάρρυνση της αυτονομίας και της αυτοεκπροσώπησης.
- Ενίσχυση των λεπτών κινητικών δεξιοτήτων.
- Καλλιέργεια της προσοχής και της σύνδεσης με τη φύση.
- Προώθηση της συμπερίληψης και της ενεργού συμμετοχής.
- Καλλιέργεια της περιέργειας και της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης.

1.Β Οδηγίες



Βήμα 1: Παρουσιάστε την δραστηριότητα

Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα γίνουν «Εξερευνητές Υφών της Φύσης» και θα ανακαλύψουν διαφορετικές υφές που υπάρχουν στη φύση.



Βήμα 2: Εξερευνήστε το περιβάλλον

Περπατήστε αργά στον εξωτερικό χώρο και ενθαρρύνετε τα παιδιά να παρατηρήσουν τα φυσικά υλικά γύρω τους.



Βήμα 3: Αγγίξτε και ανακαλύψτε

Προσκαλέστε τα παιδιά να αγγίξουν με ασφάλεια διάφορα φυσικά υλικά, όπως φύλλα, φλοιό δέντρων, πέτρες, γρασίδι, βρύα, λουλούδια ή φτερά.



Βήμα 4: Περιγράψτε την υφή

Βοηθήστε τα παιδιά να περιγράψουν τις υφές χρησιμοποιώντας λέξεις, σύμβολα, εικόνες, χειρονομίες, συσκευές επικοινωνίας (AAC) ή εκφράσεις του προσώπου. Παραδείγματα περιλαμβάνουν: μαλακό, τραχύ, λείο, ανώμαλο, ξηρό ή αφράτο.

1.Β Οδηγίες



Βήμα 5: Συλλέξτε τα αγαπημένα σας αντικείμενα

Τα παιδιά επιλέγουν διάφορα φυσικά αντικείμενα που τους αρέσουν και τα τοποθετούν σε ένα καλάθι ή δίσκο.



Βήμα 6: Ταξινομήστε και συγκρίνετε

Τα παιδιά ταξινομούν τα υλικά ανάλογα με την υφή, το μέγεθος, το σχήμα ή τις προσωπικές τους προτιμήσεις.



Βήμα 7: Δημιουργία πίνακα υφών της φύσης

Τοποθετήστε τα υλικά που συλλέξατε πάνω σε έναν δίσκο ή σε ένα φύλλο χαρτιού, ώστε τα παιδιά να μπορούν να τα παρατηρήσουν και να τα εξερευνήσουν αισθητηριακά.



Βήμα 8: Αναστοχασμός και χαλάρωση

Συγκεντρωθείτε και προσκαλέστε τα παιδιά να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, προφορικά ή με άλλον τρόπο:

- Ποια υφή σάς φάνηκε ευχάριστη ή άνετη;
- Ποια υφή σάς προκάλεσε έκπληξη;
- Ποιο φυσικό αντικείμενο θα θέλατε να εξερευνήσετε ξανά;

Ολοκληρώστε με μια σύντομη άσκηση χαλάρωσης. Προσκαλέστε τα παιδιά να κρατήσουν, εφόσον το επιθυμούν, το αγαπημένο τους φυσικό αντικείμενο, να αναπνεύσουν αργά και να ακούσουν τους ήχους της φύσης.

02

Δραστηριότητες Κοινωνικών Δεξιοτήτων



2.Α Κατασκευή ανθρώπινης φιγούρας από φυσικά υλικά



Τοποθεσία

Η δραστηριότητα πραγματοποιείται σε εξωτερικό χώρο, όπως η αυλή του νηπιαγωγείου, ένα πάρκο ή άλλος φυσικός χώρος. Εναλλακτικά, μπορεί να υλοποιηθεί σε εσωτερικό χώρο, με τα υλικά τοποθετημένα πάνω σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού ή σε μια βάση από χαρτόνι. Επιλέξτε έναν σχετικά ήσυχο χώρο, με περιορισμένο θόρυβο και όσο το δυνατόν λιγότερους περισπασμούς, λαμβάνοντας υπόψη τις αισθητηριακές ανάγκες των παιδιών.



Μέγεθος ομάδας

Προτεινόμενο μέγεθος ομάδας: 4–8 παιδιά, τα οποία συνεργάζονται για να δημιουργήσουν μια μεγάλη ανθρώπινη φιγούρα από φυσικά υλικά. Εάν συμμετέχουν περισσότερα παιδιά, χωρίστε τα σε μικρότερες ομάδες, ώστε κάθε ομάδα να δημιουργήσει τη δική της φιγούρα.



Δυσκολία

Εύκολη. Η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στην ηλικία και στις δυνατότητες των παιδιών ηλικίας 4–6 ετών.
Δεν είναι απαραίτητο όλα τα παιδιά να συμμετέχουν σε κάθε στάδιο της δραστηριότητας. Δώστε τους τη δυνατότητα να παρατηρήσουν πριν συμμετάσχουν και ενθαρρύνετε διαφορετικούς τρόπους έκφρασης και δημιουργικότητας.
Δώστε σαφείς και απλές οδηγίες και χωρίστε τη δραστηριότητα σε μικρά, διαχειρίσιμα βήματα:

1. Επιλογή φυσικών υλικών.
2. Δημιουργία του κεφαλιού.
3. Προσθήκη των χεριών.
4. Προσθήκη των ποδιών.
5. Διακόσμηση της φιγούρας.



Διάρκεια

Περίπου 45–60 λεπτά, χωρισμένα σε μικρότερα στάδια. Προσαρμόστε τη διάρκεια και την πολυπλοκότητα της δραστηριότητας ανάλογα με την ηλικία, τις ανάγκες και τον ρυθμό συμμετοχής των παιδιών.

2.Α Κατασκευή ανθρώπινης φιγούρας από φυσικά υλικά



Υλικά & εξοπλισμός

- Οπτικό πρότυπο ανθρώπινης φιγούρας.
- Φυσικά υλικά, όπως φύλλα, κλαδιά, βότσαλα, κουκουνάρια, γρασίδι, λουλούδια και βελανίδια.
- Επιφάνεια για την κατασκευή της φιγούρας: χαρτόνι, μεγάλο φύλλο χαρτιού ή επίπεδος εξωτερικός χώρος, όπως ένα πλακόστρωτο τμήμα της αυλής.
- Ψαλίδι ασφαλείας με στρογγυλεμένες άκρες και κόλλα (εφόσον χρειάζονται).
- Υφασμάτινα καλάθια ή κουτιά για τη συλλογή και την ταξινόμηση των υλικών.
- Οπτικές οδηγίες που παρουσιάζουν τα βήματα της δραστηριότητας.
- Υγρά μαντηλάκια και χαρτομάντιλα.



Αισθητηριακό προφίλ

Προσφέρετε στα παιδιά ποικιλία υλικών, λαμβάνοντας υπόψη τις αισθητηριακές προτιμήσεις και τις ανάγκες τους. Επιτρέψτε τους να αποφεύγουν συγκεκριμένες υφές και να επιλέγουν τα υλικά που αισθάνονται άνετα να αγγίζουν και να χειρίζονται. Εφόσον χρειάζεται, διαθέστε γάντια για παιδιά που προτιμούν να μην έρχονται σε άμεση επαφή με ορισμένα φυσικά υλικά. Εναλλακτικά, προσφέρετε καθαρά και ασφαλή υλικά με λιγότερο έντονες οσμές ή υφές, διασφαλίζοντας ότι είναι κατάλληλα για τη δραστηριότητα.



Σημειώσεις ασφαλείας

- Ελέγξτε τον χώρο και απομακρύνετε τυχόν επικίνδυνα αντικείμενα. Υπενθυμίστε στα παιδιά να μην τοποθετούν φυσικά υλικά στο στόμα, στη μύτη ή στα αυτιά τους.
- Χρησιμοποιείτε μόνο καθαρά, ασφαλή και άθικτα φυσικά υλικά, χωρίς αγκάθια, μούχλα ή άλλα επικίνδυνα χαρακτηριστικά.
- Αποφύγετε φυτά που είναι δηλητηριώδη ή μπορεί να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις ή ερεθισμό.
- Διασφαλίστε τη συνεχή επίβλεψη των παιδιών από ενήλικα καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Επιβλέπετε τη χρήση του ψαλιδιού και βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να πλύνουν καλά τα χέρια τους μετά τη δραστηριότητα.
- Δείξτε στα παιδιά πώς να κινούνται προσεκτικά και να χειρίζονται τα υλικά με ασφάλεια.
- Εξασφαλίστε επαρκή χώρο για την εκτέλεση της δραστηριότητας.

2.Α Κατασκευή ανθρώπινης φιγούρας από φυσικά υλικά



Στόχοι / Δεξιότητες που υποστηρίζονται

- Γνωριμία με τα φυσικά υλικά και την ποικιλομορφία τους.
- Αισθητηριακή εξερεύνηση και εξοικείωση με διαφορετικές φυσικές υφές.
- Αναγνώριση και ονομασία των μερών του σώματος.
- Ανάπτυξη λεπτών κινητικών δεξιοτήτων και δημιουργικότητας.
- Επικοινωνιακές δεξιότητες: ακρόαση, έκφραση ιδεών και διαπραγμάτευση.
- *Κοινωνικές δεξιότητες:* μοίρασμα υλικών, συνεργασία και σεβασμός στις ιδέες των άλλων.
- Ενίσχυση του αισθήματος του «ανήκειν» και της συνεργασίας στην ομάδα.
- *Συναισθηματικές δεξιότητες:* καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και της κατανόησης της οπτικής των άλλων.
- Ενθάρρυνση της αυτονομίας και της αυτοπεποίθησης κατά τη συμμετοχή στην ομαδική εργασία.

2.Α Οδηγίες



Βήμα 1: Εισαγωγή στη δραστηριότητα (5–10 λεπτά)

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο και συζητούν για το ανθρώπινο σώμα και τη φύση (Ποια μέρη του σώματος έχει ένας άνθρωπος; Ποια φυσικά υλικά θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για το κεφάλι, τα χέρια ή τα μαλλιά;). Ο εκπαιδευτικός δείχνει μια εικόνα ενός ατόμου ή ένα δείγμα φτιαγμένο από φυσικά υλικά.



Βήμα 2: Εξερεύνηση και συλλογή υλικών (15–20 λεπτά)

Τα παιδιά εξερευνούν την αυλή, το πάρκο ή το δάσος και συλλέγουν φυσικά υλικά που χρειάζονται για να δημιουργήσουν μια ανθρώπινη φιγούρα (φύλλα, κλαδιά, βότσαλα, χόρτο, κουκουνάρια κ.λπ.).



Βήμα 3: Σχεδιασμός της ανθρώπινης φιγούρας (5 λεπτά)

Τα παιδιά εξετάζουν μαζί τα υλικά που έχουν συλλέξει και αποφασίζουν ποια υλικά θα χρησιμοποιήσουν για τα διάφορα μέρη του σώματος (π.χ., βότσαλο = κεφάλι, κλαδιά = χέρια και πόδια, χόρτο = μαλλιά, φύλλα = ρούχα).



Βήμα 4: Δημιουργία της ανθρώπινης φιγούρας από φυσικά υλικά (20–30 λεπτά)

Τα παιδιά τοποθετούν τα υλικά που έχουν συλλέξει στην επιλεγμένη επιφάνεια για να δημιουργήσουν μια ανθρώπινη φιγούρα. Ο δάσκαλος τα καθοδηγεί και τα υποστηρίζει δίνοντας οδηγίες, θέτοντας ερωτήσεις και παρέχοντας οπτική υποστήριξη όταν χρειάζεται.

2.Α Οδηγίες



Βήμα 5: Παρουσίαση των κατασκευών (10 λεπτά)

Κάθε ομάδα παρουσιάζει την ανθρώπινη φιγούρα της και εξηγεί τα υλικά που χρησιμοποίησε.



Βήμα 6: Αναστοχασμός και χαλάρωση (5–10 λεπτά)

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και παρατηρούν τα δημιουργήματά τους και τη φύση γύρω τους. Συζητούν για το πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας (Τι τους άρεσε; Τι ήταν δύσκολο;).



Βήμα 7: Καθαρισμός (5 λεπτά)

Τα παιδιά συνεργάζονται για να μαζέψουν τα υλικά που έχουν απομείνει και να τακτοποιήσουν τον χώρο της δραστηριότητας. Ο εκπαιδευτικός τους υπενθυμίζει τη σημασία της φροντίδας της φύσης και των κοινόχρηστων χώρων.

2.Β Τρίλιζα



Τοποθεσία

Η Τρίλιζα μπορεί να παιχτεί σε διάφορα περιβάλλοντα, αλλά η συγκεκριμένη δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί κυρίως για υπαίθριους χώρους μάθησης, όπως ένα πάρκο, ένα δάσος ή έναν χώρο πρασίνου μέσα ή κοντά στο σχολείο.
Η δραστηριότητα δίνει στους μαθητές την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με τη φύση μέσα από το περπάτημα, την παρατήρηση των οικοσυστημάτων στους φυσικούς τους χώρους, τον εντοπισμό κατάλληλων σημείων ή υλικών για το παιχνίδι και τη συμμετοχή στην ίδια τη δραστηριότητα.
Επιλέξτε έναν σχετικά ήσυχο και κατάλληλα οργανωμένο υπαίθριο χώρο, διασφαλίζοντας την προσβασιμότητα, την ασφάλεια και την άνεση όλων των μαθητών, συμπεριλαμβανομένων των μαθητών με νευροδιαφορετικότητα.



Μέγεθος ομάδας

Η δραστηριότητα είναι κατάλληλη για μικρές έως μεσαίες ομάδες περίπου 10–12 μαθητών. Οι μαθητές μπορούν να εργαστούν ατομικά, σε ζεύγη ή χωρισμένοι σε μικρότερες ομάδες. Με αυτόν τον τρόπο, αναπτύσσονται και ενθαρρύνονται κοινωνικές δεξιότητες, όπως η συνεργασία και η διαπραγμάτευση μεταξύ των μαθητών, καθώς και η τήρηση του προσωπικού χώρου και η αναμονή για τη σειρά του καθενός.



Δυσκολία

Εύκολο έως μέτριο. Το παιχνίδι περιλαμβάνει βασικές οδηγίες σχετικά με τους κανόνες του παιχνιδιού, καθώς και την εύρεση και τη συλλογή των υλικών που απαιτούνται για το παιχνίδι. Απαιτεί παρατηρητικότητα, υπομονή και συγκέντρωση. Οι οδηγίες μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν σε διαφορετικά γνωστικά και αναπτυξιακά επίπεδα, παρέχοντας παράλληλα στους μαθητές βοήθεια και υποστήριξη κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Μπορούν να προετοιμαστούν οπτικές υπενθυμίσεις και κάρτες με οδηγίες ή/ τους κανόνες του παιχνιδιού.



Διάρκεια

Η συνολική διάρκεια της δραστηριότητας μπορεί να ποικίλει ανάλογα με την απόσταση του χώρου όπου πραγματοποιείται η δραστηριότητα και τη διαθεσιμότητα των υλικών που απαιτούνται για την προετοιμασία και τη διεξαγωγή του παιχνιδιού. Η αναμενόμενη διάρκεια του παιχνιδιού, συμπεριλαμβανομένων όλων των προετοιμασιών, είναι 45-60 λεπτά. Το ίδιο το παιχνίδι μπορεί να διαρκέσει έως και δεκαπέντε λεπτά και μπορεί να παιχτεί πολλές φορές.

2.Β Τρίλιζα



Υλικά & εξοπλισμός

- κλαδάκια (για το πλέγμα)
- μικρές πέτρες
- φύλλα / λουλούδια / βελανίδια / κουκουνάρια
- επίπεδη επιφάνεια (έδαφος, άμμος, γρασίδι)
- χαλάκια
- γάντια
- ακουστικά για μείωση θορύβου
- οπτικό πρόγραμμα δραστηριοτήτων



Αισθητηριακό προφίλ

Η δραστηριότητα προσφέρει μια πολυαισθητηριακή εμπειρία, καθώς οι συμμετέχοντες έρχονται σε επαφή με διαφορετικά αισθητηριακά ερεθίσματα του φυσικού περιβάλλοντος. Περιλαμβάνει οπτικά και οσφρητικά ερεθίσματα, ενώ δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην απτική εξερεύνηση φυσικών υλικών.
Για την υποστήριξη των συμμετεχόντων με αισθητηριακές ευαισθησίες, μπορούν να γίνουν κατάλληλες προσαρμογές, όπως η παροχή γαντιών, η δυνατότητα επιλογής υλικών με διαφορετικές υφές (π.χ. πέτρες, κουκουνάρια και φύλλα) και η χρήση ακουστικών μείωσης θορύβου, όπου χρειάζεται. Παράλληλα, είναι σημαντικό να δίνεται στους συμμετέχοντες η δυνατότητα να κινούνται με τον δικό τους ρυθμό ή να αποσύρονται σε έναν ήσυχο χώρο, όταν το έχουν ανάγκη.
Αισθητηριοκινητικοί στόχοι της δραστηριότητας:

- Ανάπτυξη του συντονισμού των κινήσεων.
- Εξάσκηση στον χειρισμό φυσικών αντικειμένων και υλικών.
- Υποστήριξη της αυτορρύθμισης μέσω της κίνησης.



Σημειώσεις ασφαλείας

- Ελέγξτε τον χώρο για τρύπες, σπασμένα γυαλιά και άλλα αιχμηρά ή επικίνδυνα αντικείμενα. Αποφύγετε ολισθηρές ή υπερβολικά απότομες επιφάνειες. Οριοθετήστε με σαφήνεια την περιοχή όπου μπορούν να κινούνται οι μαθητές με ασφάλεια και εξηγήστε εκ των προτέρων τους κανόνες.
- Χρησιμοποιήστε μόνο υλικά που είναι ασφαλή για τα παιδιά. Αποφύγετε άγνωστα φυτά, αγκάθια και αιχμηρά κλαδιά. Υπενθυμίστε στους μαθητές να μην τοποθετούν φυσικά υλικά ή άλλα αντικείμενα στο στόμα τους και επιβλέπετέ τους καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας. Έχετε διαθέσιμο ένα κουτί πρώτων βοηθειών και ακολουθήστε τις κατάλληλες διαδικασίες σε περίπτωση τσιμπήματος εντόμου, αλλεργικής αντίδρασης ή άλλου έκτακτου περιστατικού.
- Εξηγήστε με σαφήνεια την έναρξη, τον στόχο και την ολοκλήρωση της δραστηριότητας. Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα, όπου χρειάζεται, ώστε οι μαθητές να γνωρίζουν τι αναμένεται να κάνουν και πότε ολοκληρώνεται η δραστηριότητα.

2.Β Τρίλιζα



Στόχοι / Δεξιότητες που υποστηρίζονται

- **Γνωστικές δεξιότητες:** Κατανόηση και εφαρμογή κανόνων, παρατήρηση και κατανόηση χωρικών σχέσεων, επίλυση προβλημάτων και μάθηση μέσω δοκιμής και λάθους.
- **Κοινωνικές δεξιότητες**: Αναμονή της σειράς, εναλλαγή σειράς στην επικοινωνία και συνεργασία με τους συμμαθητές.
- **Συναισθηματική ρύθμιση:** Διαχείριση των συναισθημάτων που συνδέονται με την έκβαση του παιχνιδιού και υποστήριξη της αυτορρύθμισης μέσω της κίνησης.
- **Αισθητηριοκινητικές δεξιότητες:** Συντονισμός των κινήσεων και ανάπτυξη λεπτών κινητικών δεξιοτήτων μέσω του χειρισμού αντικειμένων.
- **Οικολογικές δεξιότητες:** Εξερεύνηση φυσικών υλικών και καλλιέργεια της σύνδεσης με το φυσικό περιβάλλον.

Ελάχιστες απαιτούμενες δεξιότητες

- Ικανότητα κατανόησης και ακολουθίας απλών οδηγιών ενός ή δύο βημάτων, με την κατάλληλη υποστήριξη όπου χρειάζεται.
- Βασική κατανόηση της εναλλαγής σειράς στο παιχνίδι.
- Δυνατότητα συμμετοχής για σύντομα χρονικά διαστήματα, με διαλείμματα ή άλλες προσαρμογές όπου χρειάζεται.

Επιθυμητές δεξιότητες

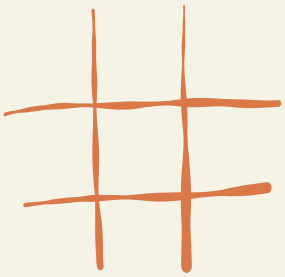
- Αναγνώριση απλών μοτίβων.
- Βασικές δεξιότητες κοινωνικής αλληλεπίδρασης.
- Αντιμετώπιση της αναμονής και των διαφορετικών εκβάσεων του παιχνιδιού, με κατάλληλη υποστήριξη στη συναισθηματική ρύθμιση.

2.Β Οδηγίες



Βήμα 1: Εξερεύνηση της φύσης/της περιοχής (15-20 λεπτά)

Οι μαθητές εξερευνούν τον εξωτερικό χώρο αναζητώντας μια κατάλληλη τοποθεσία για τη διεξαγωγή της δραστηριότητας και, κατά τη διάρκεια της διαδρομής, συλλέγουν υλικά που θα χρησιμοποιήσουν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας (κλαδιά, πέτρες, φύλλα, κουκουνάρια κ.λπ.)



Βήμα 2: Προετοιμάστε το πλαίσιο και το δίχτυ (5-1 0 λεπτά)

Οι μαθητές δημιουργούν το πλέγμα της Τρίλιζας (3 × 3) χρησιμοποιώντας τα υλικά που έχουν συλλέξει, με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού.



Βήμα 3: Εισαγωγή στο παιχνίδι (5–10 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει το παιχνίδι «Τρίλιζα», εξηγώντας τους κανόνες, τα βήματα και τον στόχο του. Μπορεί να δείξει ένα παράδειγμα ολοκληρωμένου παιχνιδιού, συμπεριλαμβανομένου ενός νικηφόρου συνδυασμού, και να ελέγξει την κατανόηση των μαθητών ζητώντας τους να εξηγήσουν ή να δείξουν πώς παίζεται.



Βήμα 4: Σχηματισμός ομάδων (5 λεπτά)

Οι μαθητές χωρίζονται σε ζεύγη ή μικρές ομάδες. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τη σημασία της συνεργασίας, της από κοινού λήψης αποφάσεων και του σεβασμού της σειράς των παικτών, σύμφωνα με τους κανόνες του παιχνιδιού.

2.Β Οδηγίες



Βήμα 5: Παίξτε σε ζευγάρια / μικρές ομάδες (10-15 λεπτά)

Οι μαθητές παίζουν την Τρίλιζα, ενώ ο εκπαιδευτικός υποστηρίζει την ομαλή εναλλαγή της σειράς των παικτών. Εφόσον χρειάζεται, χρησιμοποιούνται κάρτες υπενθύμισης ή οπτικές κάρτες με μηνύματα όπως «Η σειρά σου» και «Η σειρά μου». Δίνεται στους μαθητές επαρκής χρόνος για να σκεφτούν και να επιλέξουν την επόμενη κίνησή τους, χωρίς πίεση. Στο τέλος κάθε γύρου, αναγνωρίζεται το αποτέλεσμα του παιχνιδιού, είτε υπάρχει νικητής είτε όχι. Το παιχνίδι μπορεί να επαναληφθεί όσες φορές επιθυμούν οι μαθητές.



Βήμα 6: Ηρεμία και αναστοχασμός (5–1 0 λεπτά)

Οι μαθητές συγκεντρώνονται σε κύκλο και, εφόσον το επιθυμούν, μπορούν να καθίσουν στο έδαφος πάνω σε κατάλληλα χαλάκια. Αφιερώνουν λίγο χρόνο στην ακρόαση των ήχων της φύσης και στη συνέχεια αναστοχάζονται την εμπειρία τους από το παιχνίδι.
Για να εκφράσουν τις σκέψεις τους, μπορούν να χρησιμοποιήσουν προετοιμασμένες οπτικές κάρτες ή να περιγράψουν την εμπειρία τους με δικά τους λόγια. Ενδεικτικές ερωτήσεις είναι: «Τι ήταν εύκολο ή δύσκολο για μένα;» και «Τι μου φάνηκε ενδιαφέρον;». Οι μαθητές μπορούν επίσης να εκφραστούν με άλλους τρόπους, όπως δείχνοντας μια κάρτα ή επιλέγοντας μια εικόνα που αντιπροσωπεύει την εμπειρία τους.



Βήμα 7: Καθαρισμός και τακτοποίηση του χώρου

Οι μαθητές μαζεύουν τα υλικά που χρησιμοποιήθηκαν για το παιχνίδι και αφήνουν τον εξωτερικό χώρο τακτοποιημένο και καθαρό.

03

Δραστηριότητες με έμφαση στην επικοινωνία



3.Α Εξερευνητές του Δάσους – Βρες και Πες



Τοποθεσία

Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί στην αυλή του νηπιαγωγείου, σε ένα κοντινό πάρκο, σε ένα λιβάδι, σε ένα δασικό μονοπάτι ή σε άλλο φυσικό χώρο κοντά στο νηπιαγωγείο. Επιλέξτε έναν χώρο με καλή ορατότητα, χωρίς επικίνδυνα εμπόδια, που να είναι ασφαλής και προσβάσιμος και να επιτρέπει την άνετη μετακίνηση όλων των παιδιών, ανεξάρτητα από τις κινητικές τους δυνατότητες.



Μέγεθος ομάδας

Η δραστηριότητα είναι ιδανική για 6–10 παιδιά, με αναλογία 1 εκπαιδευτικού προς 5 παιδιά. Για παιδιά με μεγαλύτερες επικοινωνιακές ή αισθητηριακές ανάγκες, συνιστώνται ομάδες των 4–6 παιδιών.



Δυσκολία

Εύκολη έως μέτρια. Η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με τον αριθμό των επιμέρους εργασιών, την πολυπλοκότητα των επικοινωνιακών απαιτήσεων, τον βαθμό υποστήριξης από τους ενήλικες και τις αισθητηριακές ανάγκες των παιδιών.



Διάρκεια

Η συνολική διάρκεια της δραστηριότητας μπορεί να διαφέρει ανάλογα με την απόσταση από τον χώρο διεξαγωγής, καθώς και με τη διαθεσιμότητα των υλικών που απαιτούνται για την προετοιμασία και την υλοποίηση του παιχνιδιού.
Προτεινόμενη διάρκεια: 30–40 λεπτά, συμπεριλαμβανομένων όλων των επιμέρους σταδίων:

- **Σύντομη εισαγωγή**: 5 λεπτά
- **Εξερεύνηση της φύσης:** 10–15 λεπτά
- **Συζήτηση για τα αντικείμενα που συλλέχθηκαν:** 10 λεπτά
- **Κοινή αφήγηση και εξαγωγή συμπερασμάτων:** 5–10 λεπτά

3.Α Εξερευνητές του Δάσους – Βρες και Πες



Υλικά & εξοπλισμός

- Κάρτες με εικόνες αντικειμένων από τη φύση (φύλλο, πέτρα, λουλούδι, κλαδί, έντομο κ.λπ.)
- Κάρτες επικοινωνίας ή οπτικά βοηθήματα (σύμβολα PECS, φωτογραφίες)
- Καλάθια ή τσάντες για τη συλλογή αντικειμένων
- Στρώματα για να καθίσουν
- Μεγεθυντικός φακός (προαιρετικά)
- Οπτικό πρόγραμμα της δραστηριότητας / οπτική απεικόνιση των αντικειμένων που πρέπει να αναζητηθούν



Αισθητηριακό προφίλ

Επιτρέψτε τη χρήση ακουστικών μείωσης θορύβου, όπου χρειάζεται, και παρέχετε προστατευτικά γάντια για τα παιδιά που δυσκολεύονται να αγγίξουν αντικείμενα με συγκεκριμένες υφές. Δώστε στους μαθητές τη δυνατότητα να επιλέξουν τον τρόπο εξερεύνησης που τους εξυπηρετεί: ορισμένοι μπορεί να θέλουν να αγγίξουν και να εξετάσουν τα αντικείμενα, ενώ άλλοι μπορεί να προτιμούν να τα παρατηρούν, να τα μυρίζουν, να ακούν τους ήχους τους ή να χρησιμοποιούν εργαλεία αντί να έρχονται σε άμεση επαφή μαζί τους. Επιτρέψτε στους μαθητές να εκφράζονται με διαφορετικούς τρόπους, όπως δείχνοντας αντικείμενα, χρησιμοποιώντας χειρονομίες, ζωγραφίζοντας, γράφοντας ή αξιοποιώντας συσκευές επικοινωνίας. Η κατανόησή τους μπορεί επίσης να φανεί μέσα από τις ενέργειές τους, χωρίς να απαιτείται προφορική απάντηση. Παράλληλα, εξασφαλίστε έναν ήσυχο χώρο ή μια ήρεμη γωνιά όπου τα παιδιά μπορούν να ξεκουραστούν ή να απομακρυνθούν προσωρινά από τα έντονα αισθητηριακά ερεθίσματα.



Σημειώσεις ασφαλείας

Πριν από την έναρξη της δραστηριότητας, ελέγξτε τις καιρικές συνθήκες και επιθεωρήστε προσεκτικά τον χώρο, απομακρύνοντας τυχόν επικίνδυνα αντικείμενα. Εξηγήστε στα παιδιά τα όρια της περιοχής στην οποία μπορούν να κινούνται με ασφάλεια και ενθαρρύνετε το περπάτημα αντί για το τρέξιμο. Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, εξασφαλίστε πρόσβαση σε νερό και σαπούνι για το πλύσιμο των χεριών ή, εφόσον χρειάζεται, σε κατάλληλο αντισηπτικό χεριών.

3.Α Εξερευνητές του Δάσους – Βρες και Πες



Στόχοι / Δεξιότητες που υποστηρίζονται

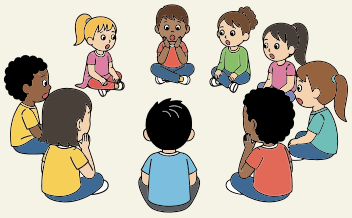
- Ενθάρρυνση της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας.
- Εμπλουτισμός του λεξιλογίου και ανάπτυξη περιγραφικών δεξιοτήτων.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων ακρόασης και ικανότητας κατανόησης και ακολουθίας απλών οδηγιών.
- Ενίσχυση της κοινής προσοχής και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.
- Ενθάρρυνση της συμμετοχής σε κοινές δραστηριότητες.
- Ανταλλαγή εμπειριών με τους συνομηλίκους.
- Εξερεύνηση διαφορετικών αισθητηριακών εμπειριών.
- Υποστήριξη της σταδιακής εξοικείωσης με φυσικά αισθητηριακά ερεθίσματα, με σεβασμό στις ατομικές ανάγκες και προτιμήσεις.
- Αναγνώριση και ονομασία αντικειμένων.
- Αντιστοίχιση εικόνων με πραγματικά αντικείμενα.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων λήψης απλών αποφάσεων.

3.Α Οδηγίες



Βήμα 1: Προετοιμασία του περιβάλλοντος

Ο εκπαιδευτικός επιθεωρεί εκ των προτέρων τον χώρο και ορίζει έναν ασφαλή χώρο για εξερεύνηση. Προετοιμάζονται οι κάρτες με εικόνες, τα καλάθια και το οπτικό πρόγραμμα.



Βήμα 2: Εισαγωγή και συζήτηση (5 λεπτά)

Τα παιδιά συγκεντρώνονται σε κύκλο. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει το οπτικό πρόγραμμα της δραστηριότητας, το οποίο περιλαμβάνει τα βασικά στάδια: παρατήρηση εικόνων, αναζήτηση αντικειμένων, συζήτηση για τα ευρήματα, δημιουργία μιας κοινής ιστορίας και ολοκλήρωση της δραστηριότητας.
Στη συνέχεια, παρουσιάζει τις κάρτες με τα αντικείμενα, ονομάζοντάς τα με σύντομες και σαφείς φράσεις, όπως «Σήμερα ψάχνουμε ένα φύλλο», «Ψάχνουμε μια πέτρα» και «Ψάχνουμε ένα κλαδί». Για να ελέγξει την κατανόηση, ζητά από τα παιδιά να δείξουν την αντίστοιχη κάρτα. Όπου χρειάζεται, παρέχει επιπλέον οπτική ή λεκτική υποστήριξη.



Βήμα 3: Εξερεύνηση της φύσης (10–15 λεπτά)

Κάθε παιδί λαμβάνει 2–4 κάρτες και έχει ως αποστολή να βρει το αντικείμενο, να το δείξει και να το τοποθετήσει στο καλάθι. Ο εκπαιδευτικός δίνει σύντομες οδηγίες («Κοίτα γύρω σου», «Μπορείς να βρεις ένα φύλλο;», «Τέλεια, το βρήκες»).
Για τα παιδιά που χρησιμοποιούν εναλλακτικές μεθόδους επικοινωνίας, ενθαρρύνεται το να δείχνουν ή να επιλέγουν κάρτες.

3.Α Οδηγίες



Βήμα 4: Συζήτηση για τα αντικείμενα που συλλέχθηκαν (10 λεπτά)

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Κάθε παιδί δείχνει ένα αντικείμενο. Ο εκπαιδευτικός κάνει ερωτήσεις όπως:

- «Τι βρήκες;»
- «Τι χρώμα έχει;»
- «Είναι μεγάλο ή μικρό;»

Για τα παιδιά με μεγαλύτερες δυσκολίες στην επικοινωνία, μπορούν να δοθούν δύο πιθανές απαντήσεις και να χρησιμοποιηθούν σύμβολα ή φωτογραφίες.



Βήμα 5: Κοινή αφήγηση της ιστορίας (5–10 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός ξεκινά μια πρόταση σχετικά με το τι έκαναν τα παιδιά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και κάθε παιδί προσθέτει με τη σειρά του μια λέξη, ένα αντικείμενο, ένα σύμβολο ή μια χειρονομία.



Βήμα 6: Συμπέρασμα

Ο εκπαιδευτικός αναγνωρίζει και ενθαρρύνει τους διαφορετικούς τρόπους συμμετοχής, όπως την αναζήτηση αντικειμένων, την υπόδειξη, τη λεκτική έκφραση και τη συνεργασία με τους άλλους. Στη συνέχεια, τα παιδιά εξετάζουν μαζί τα αντικείμενα που έχουν συλλέξει και, όπου είναι δυνατό και περιβαλλοντικά κατάλληλο, τα επιστρέφουν στο φυσικό τους περιβάλλον.

3.Β Δημιουργία του δικού σου ονόματος χρησιμοποιώντας κλαδιά και φυσικά υλικά



Τοποθεσία

Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί στην αυλή του σχολείου ή σε έναν κοντινό φυσικό χώρο, όπως ένα πάρκο, ένα δάσος ή ένα λιβάδι. Για την υποστήριξη της συμμετοχής των παιδιών, μπορούν να χρησιμοποιηθούν οπτικά βοηθήματα που παρουσιάζουν τους κανόνες ασφαλούς κίνησης σε εξωτερικούς χώρους, καθώς και υλικά προετοιμασίας που βοηθούν τα παιδιά που χρειάζονται μεγαλύτερη προβλεψιμότητα να γνωρίζουν εκ των προτέρων τι θα συμβεί.



Μέγεθος ομάδας

Η δραστηριότητα είναι κατάλληλη για μικρές ομάδες έως 8 μαθητών ηλικίας 6–10 ετών. Μπορεί επίσης να υλοποιηθεί με μεγαλύτερες ομάδες, εφόσον οι μαθητές εργάζονται σε ζεύγη και λαμβάνουν την απαραίτητη υποστήριξη από τον εκπαιδευτικό.



Δυσκολία

Εύκολη έως μέτρια. Η δραστηριότητα προϋποθέτει ότι τα παιδιά αναγνωρίζουν τα γράμματα του ονόματός τους ή, εφόσον είναι σε θέση, ολόκληρου του αλφαβήτου.
Για παιδιά με πιο ανεπτυγμένες δεξιότητες γραφής, η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί, ώστε να σχηματίζουν λέξεις ή απλές προτάσεις με φυσικά υλικά. Με αυτόν τον τρόπο, ενισχύονται η εξάσκηση στη γραφή, η δημιουργικότητα και η αυτοέκφραση, ενώ παράλληλα αξιοποιούνται υλικά από το φυσικό περιβάλλον.



Διάρκεια

Η δραστηριότητα μπορεί να διαρκέσει από 45 έως 60 λεπτά.

- **Εισαγωγή και προετοιμασία:** 10 λεπτά
- **Συλλογή υλικών:** 15–20 λεπτά
- **Δημιουργία του ονόματος:** 20 λεπτά
- **Παρουσίαση και ανασκόπηση**: 10 λεπτά

3.Β Δημιουργία του δικού σου ονόματος χρησιμοποιώντας κλαδιά και φυσικά υλικά



Υλικά & εξοπλισμός

- Κλαδιά διαφόρων μεγεθών.
- Φύλλα, βότσαλα, χόρτα και λουλούδια.
- Χαρτόνι ή ανθεκτικό χαρτί για τη βάση της κατασκευής.
- Κόλλα κατάλληλη για παιδιά.
- Ψαλίδι ασφαλείας με στρογγυλεμένες άκρες.
- Καλάθια ή τσάντες για τη συλλογή των υλικών.
- Οπτικά παραδείγματα γραμμάτων ή ονομάτων, εφόσον χρειάζονται.
- Κάρτες επικοινωνίας ή οπτικό πρόγραμμα της δραστηριότητας.



Αισθητηριακό προφίλ

Προσφέρετε στα παιδιά τη δυνατότητα να επιλέγουν υλικά με υφές που τους είναι ευχάριστες ή ανεκτές. Παρέχετε γάντια ή εναλλακτικά υλικά, ανάλογα με τις αισθητηριακές ανάγκες τους, και μην τα πιέζετε να αγγίξουν συγκεκριμένα υλικά. Δώστε τους χρόνο να παρατηρήσουν τα υλικά πριν αποφασίσουν αν και πώς θα συμμετάσχουν. Επιτρέψτε σε ένα παιδί να συλλέξει μόνο έναν τύπο υλικού, εφόσον αυτό διευκολύνει τη συμμετοχή του.
Χρησιμοποιήστε οπτικές κάρτες που παρουσιάζουν παραδείγματα των διαθέσιμων υλικών. Δώστε στα παιδιά τη δυνατότητα να εργαστούν σε έναν πιο ήσυχο χώρο, εφόσον το προτιμούν, και επιτρέψτε τη χρήση ακουστικών μείωσης θορύβου, όπου χρειάζεται.



Σημειώσεις ασφαλείας

Πριν από την έναρξη της δραστηριότητας, ελέγξτε προσεκτικά τον χώρο και απομακρύνετε τυχόν επικίνδυνα αντικείμενα. Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά, αγκαθωτά ή βρώμικα κλαδιά και υπενθυμίστε στα παιδιά να μην τοποθετούν τα φυσικά υλικά στο στόμα τους. Εάν απαιτείται η χρήση ψαλιδιού, επιλέξτε ψαλίδι ασφαλείας με στρογγυλεμένες άκρες και επιβλέπετε τη χρήση του.
Εξασφαλίστε τη συνεχή επίβλεψη των παιδιών κατά τη διάρκεια της υπαίθριας δραστηριότητας και λάβετε υπόψη τυχόν αλλεργίες σε φυτά, γρασίδι ή γύρη. Ενθαρρύνετε την ασφαλή μετακίνηση, χωρίς τρέξιμο ή σπρωξίματα, και υπενθυμίστε στα παιδιά να χειρίζονται προσεκτικά τα υλικά, αποφεύγοντας να πετούν κλαδιά ή πέτρες. Μετά τη δραστηριότητα, φροντίστε να πλύνουν καλά τα χέρια τους. Παράλληλα, σεβαστείτε τις αισθητηριακές ανάγκες κάθε παιδιού και επιτρέψτε του να κάνει διάλειμμα ή να αποσυρθεί από τη δραστηριότητα, εφόσον το χρειάζεται.

3.Β Δημιουργία του δικού σου ονόματος χρησιμοποιώντας κλαδιά και φυσικά υλικά



Στόχοι / Δεξιότητες που υποστηρίζονται

- Ανάπτυξη γραμματικών δεξιοτήτων και υποστήριξη της έκφρασης μέσω εναλλακτικών τρόπων επικοινωνίας.
- Ενθάρρυνση της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας σε σύντομες, δομημένες δραστηριότητες.
- Ανάπτυξη λεπτών κινητικών δεξιοτήτων και οπτικοχωρικής αντίληψης.
- Καλλιέργεια της δημιουργικότητας και της φαντασίας.
- Περιορισμός της κοινωνικής πίεσης μέσω της συμμετοχής σε μικρές ομάδες.
- Ενίσχυση της αίσθησης ταυτότητας, της αυτοπεποίθησης και του αισθήματος ασφάλειας μέσα στην ομάδα.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων συνεργασίας, αναζήτησης βοήθειας και κοινής χρήσης υλικών.
- Υποστήριξη της αισθητηριακής αυτορρύθμισης και της σταδιακής εξοικείωσης με διαφορετικά αισθητηριακά ερεθίσματα.
- Ενθάρρυνση της εξερεύνησης του υπαίθριου χώρου και της σύνδεσης με τη φύση.

3.Β Οδηγίες



Βήμα 1: Άφιξη και οργάνωση του χώρου (5 λεπτά)

Τα παιδιά συγκεντρώνονται στον προκαθορισμένο υπαίθριο χώρο και κάθονται σε κύκλο πάνω σε κουβέρτες ή χαλάκια. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει τη δραστηριότητα και υποδεικνύει την περιοχή όπου τα παιδιά μπορούν να συλλέξουν κλαδιά και βότσαλα. Τους υπενθυμίζει να μην κόβουν ή ξεριζώνουν ζωντανά φυτά και να συλλέγουν μόνο υλικά που είναι ασφαλή και επιτρέπεται να απομακρυνθούν από το φυσικό περιβάλλον.



Βήμα 2: Συζήτηση για την ενθάρρυνση της περιέργειας στη φύση (5–1 0 λεπτά)

Τα παιδιά παρατηρούν το φυσικό περιβάλλον και τα διαθέσιμα υλικά. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει ένα παράδειγμα γράμματος κατασκευασμένου από κλαδιά. Στη συνέχεια, κάθε παιδί λαμβάνει μια εκτυπωμένη κάρτα με το όνομά του γραμμένο με μεγάλα κεφαλαία γράμματα, την οποία μπορεί να χρησιμοποιήσει ως οπτικό πρότυπο για τη δραστηριότητα.

Βήμα 3: Συλλογή φυσικών υλικών (15–20 λεπτά)



Τα παιδιά εργάζονται σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες και συλλέγουν κλαδιά, φύλλα, βότσαλα, χόρτα και λουλούδια που έχουν ήδη πέσει στο έδαφος, εφόσον επιτρέπεται η συλλογή τους στον συγκεκριμένο χώρο. Κάθε παιδί μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα μικρό καλάθι ή μια σακούλα για τη μεταφορά των υλικών. Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει την επικοινωνία και τη συνεργασία, χρησιμοποιώντας σύντομες, σαφείς οδηγίες και ερωτήσεις, όπως «Μπορείς να βρεις ένα ίσιο κλαδί;». Παράλληλα, δίνει στα παιδιά τη δυνατότητα να συμμετέχουν με τον τρόπο που τους εξυπηρετεί, για παράδειγμα δείχνοντας ένα υλικό, χρησιμοποιώντας χειρονομίες ή ζητώντας βοήθεια.

Βήμα 4: Επιστροφή στον κοινό χώρο και ταξινόμηση υλικών (5 λεπτά)



Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο ή σε τραπέζια στον εξωτερικό χώρο. Μαζί, ταξινομούν τα υλικά: μακριά κλαδάκια, κοντά κλαδάκια, φύλλα και μικρές πέτρες. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν κουτιά με ετικέτες για την ταξινόμηση των υλικών ή χαλάκια με πρότυπα ως οπτικά βοηθήματα για να τα βοηθήσουν να τακτοποιήσουν και να συλλαβίσουν τα ονόματά τους.

3.Β Οδηγίες



Βήμα 5. Δημιουργία του ονόματός τους (20 λεπτά)

ΤΤα παιδιά σχηματίζουν τα γράμματα του ονόματός τους με τα φυσικά υλικά που έχουν συλλέξει, τοποθετώντας τα πάνω σε μια βάση ή απευθείας στο έδαφος.
Αρχικά, εντοπίζουν το πρώτο γράμμα του ονόματός τους και το σχηματίζουν με κλαδάκια. Στη συνέχεια, προσθέτουν τα υπόλοιπα γράμματα, εφόσον το επιθυμούν και μπορούν να το κάνουν, και διακοσμούν το όνομά τους με φύλλα ή βότσαλα.
Για να διευκολυνθεί η συμμετοχή όλων των παιδιών, μπορούν να χρησιμοποιηθούν πρότυπα γραμμάτων ως οπτική καθοδήγηση. Εναλλακτικά, τα παιδιά μπορούν να δημιουργήσουν μόνο το πρώτο γράμμα του ονόματός τους ή να επιλέξουν έναν διαφορετικό τρόπο αναπαράστασής του, ανάλογα με τις δεξιότητες, τις προτιμήσεις και τις ανάγκες τους.



Βήμα 6: Κύκλος επικοινωνίας και παρουσίαση της εργασίας (10 λεπτά)

Τα παιδιά παρουσιάζουν τα ονόματά τους στην ομάδα. Μπορούν να πουν το όνομά τους δυνατά, να το δείξουν ή να επιλέξουν έναν άλλο τρόπο παρουσίασης. Εφόσον το επιθυμούν, μπορούν επίσης να περιγράψουν τη διαδικασία δημιουργίας του ονόματός τους, είτε προφορικά είτε με τη βοήθεια οπτικών μέσων ή εναλλακτικών μορφών επικοινωνίας. Με αυτόν τον τρόπο, υποστηρίζονται η ανάπτυξη της γλώσσας, οι δεξιότητες αλληλουχίας, η αυτοέκφραση και ο αναστοχασμός σχετικά με τη δουλειά τους.



Βήμα 7: Κλείσιμο και καθαρισμός του χώρου (5 λεπτά)

Τα παιδιά συνεργάζονται για να συγκεντρώσουν τα υλικά που χρησιμοποίησαν και να καθαρίσουν τον χώρο της δραστηριότητας. Όσα φυσικά υλικά μπορούν να επιστραφούν με ασφάλεια στο περιβάλλον, χωρίς να διαταράσσεται η φυσική ισορροπία του χώρου, τοποθετούνται ξανά εκεί όπου βρέθηκαν.

04

Δραστηριότητες Συναισθηματικής Ρύθμισης



4.Α Γωνιά ηρεμίας στη φύση



Τοποθεσία

Η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να πραγματοποιείται σε ένα ήσυχο υπαίθριο περιβάλλον, όπως ένα Δασικό Σχολείο, μια δασική περιοχή, ένας αισθητηριακός κήπος, ένα σκιερό πάρκο ή ένας ήσυχος χώρος πρασίνου. Το φυσικό περιβάλλον προσφέρει στα παιδιά την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με τη φύση, ενώ παράλληλα εξασκούνται στην αναγνώριση, την έκφραση και τη ρύθμιση των συναισθημάτων τους. Είναι σημαντικό ο χώρος να διαθέτει άνετα σημεία για καθιστή δραστηριότητα, δέντρα και φυτά, καθώς και περιορισμένα ενοχλητικά ερεθίσματα, ώστε να υποστηρίζονται η αίσθηση ασφάλειας, η συγκέντρωση και η συμμετοχή όλων των παιδιών.



Μέγεθος ομάδας

Η δραστηριότητα προτείνεται να υλοποιείται σε μικρές ομάδες 6–12 παιδιών. Ανάλογα με τις ανάγκες και τις προτιμήσεις τους, τα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν ατομικά, σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες. Η ευέλικτη αυτή οργάνωση επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να παρέχουν εξατομικευμένη υποστήριξη, ενώ παράλληλα ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση μεταξύ των παιδιών και την έκφραση και ανταλλαγή συναισθημάτων.



Δυσκολία

Εύκολη έως μέτρια. Η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί στα διαφορετικά αναπτυξιακά επίπεδα, στις επικοινωνιακές δεξιότητες και στις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών. Όπου χρειάζεται, μπορούν να χρησιμοποιηθούν οπτικά μέσα και εναλλακτικοί τρόποι επικοινωνίας, ώστε να διευκολύνεται η κατανόηση και να υποστηρίζεται η συμμετοχή όλων.



Διάρκεια

Περίπου 30–45 λεπτά. Η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί και να χρησιμοποιηθεί ως σύντομη ρουτίνα συναισθηματικής αυτορρύθμισης διάρκειας 10–15 λεπτών, πριν ή μετά από άλλες μαθησιακές δραστηριότητες.

4.Α Γωνιά ηρεμίας στη φύση



Υλικά & εξοπλισμός

- Κάρτες ή οπτικά σύμβολα συναισθημάτων.
- Καλάθια για τη συλλογή φυσικών υλικών.
- Μικρά χαλάκια ή μαξιλάρια.
- Κάρτες με οπτικές οδηγίες.
- Θερμόμετρο ή κλίμακα συναισθημάτων.
- Χαρτί και κηρομπογιές.
- Προαιρετικά: Συσκευές επαυξητικής και εναλλακτικής επικοινωνίας (AAC), αντικείμενα που προσφέρουν αίσθημα ηρεμίας και αισθητηριακά εργαλεία.



Αισθητηριακό προφίλ

Η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικές, απτικές, ακουστικές και ιδιοδεκτικές αισθητηριακές εμπειρίες. Τα παιδιά εξερευνούν φυσικά υλικά, παρατηρούν και ακούν ήχους της φύσης, εκτελούν αργές κινήσεις και δοκιμάζουν στρατηγικές χαλάρωσης. Η προβλέψιμη δομή της δραστηριότητας και το φυσικό περιβάλλον μπορούν να υποστηρίξουν τη συναισθηματική αυτορρύθμιση, να συμβάλουν στη μείωση του άγχους και να ενισχύσουν την αυτογνωσία, ανάλογα με τις ανάγκες και τις εμπειρίες κάθε παιδιού.



Σημειώσεις ασφαλείας

Πριν από την έναρξη της δραστηριότητας, βεβαιωθείτε ότι ο υπαίθριος χώρος είναι ασφαλής και προσβάσιμος για όλα τα παιδιά. Ελέγξτε τα φυσικά υλικά για πιθανά αλλεργιογόνα, αιχμηρές άκρες ή άλλα στοιχεία που ενδέχεται να προκαλέσουν τραυματισμό. Η συμμετοχή πρέπει να είναι εθελοντική και κάθε παιδί πρέπει να έχει τη δυνατότητα να κάνει διάλειμμα ή να αποσυρθεί από τη δραστηριότητα, εφόσον το χρειάζεται. Σεβαστείτε τον τρόπο με τον οποίο κάθε παιδί επιλέγει να εκφράζει τα συναισθήματά του, είτε προφορικά είτε μέσω χειρονομιών, οπτικών μέσων ή άλλων τρόπων επικοινωνίας.



Στόχοι / Δεξιότητες που υποστηρίζονται

- Αναγνώριση και ονομασία των συναισθημάτων.
- Ανάπτυξη στρατηγικών συναισθηματικής αυτορρύθμισης.
- Ενίσχυση της αυτογνωσίας και εμπλουτισμός του συναισθηματικού λεξιλογίου.
- Υποστήριξη της επικοινωνίας και της αυτοέκφρασης.
- Καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας και εξοικείωση με στρατηγικές χαλάρωσης.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων.
- Καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και της κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων.
- Ενίσχυση της σύνδεσης με τη φύση μέσα από θετικές εμπειρίες στο φυσικό περιβάλλον.

4.Α Οδηγίες



Βήμα 1 : Παρουσιάστε τη δραστηριότητα

Εξηγήστε ότι ο καθένας βιώνει διαφορετικά συναισθήματα και ότι η φύση μπορεί να μας βοηθήσει να νιώσουμε ηρεμία, ασφάλεια και ισορροπία.



Βήμα 2: Αξιολόγηση συναισθημάτων

Προσκαλέστε τα παιδιά, στην αρχή της δραστηριότητας, να επιλέξουν μια κάρτα συναισθήματος, να δείξουν το σύμβολο που αντιστοιχεί στο συναίσθημά τους ή να περιγράψουν πώς αισθάνονται, εφόσον το επιθυμούν. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν χειρονομίες ή άλλους τρόπους επικοινωνίας, χωρίς να είναι απαραίτητο να εκφραστούν προφορικά.



Βήμα 3: Βόλτα στη φύση για τα συναισθήματα

Κάντε μια χαλαρή βόλτα στον εξωτερικό χώρο και ενθαρρύνετε τα παιδιά να παρατηρήσουν φυσικά αντικείμενα που ταιριάζουν με τα τρέχοντα συναισθήματά τους.



Βήμα 4: Συλλογή ενός «αντικειμένου συναισθήματος»

Τα παιδιά επιλέγουν ένα φυσικό αντικείμενο (φύλλο, πέτρα, λουλούδι, κλαδί, φτερό κ.λπ.) που αντιπροσωπεύει το πώς αισθάνονται σήμερα.

4.Α Οδηγίες



Βήμα 5: Ήρεμη αναπνοή με τη φύση

Τα παιδιά κάθονται σε μια άνετη θέση και κρατούν το αντικείμενο που έχουν επιλέξει, εφόσον το επιθυμούν. Ο εκπαιδευτικός τα καθοδηγεί σε μια ήπια άσκηση αργής αναπνοής, χωρίς να τα πιέζει να ακολουθήσουν συγκεκριμένο ρυθμό. Παράλληλα, τα προσκαλεί να παρατηρήσουν τους ήχους, τις μυρωδιές και τις κινήσεις στο φυσικό περιβάλλον, ανάλογα με τις αισθητηριακές προτιμήσεις τους.



Βήμα 6: Ανταλλαγή απόψεων και αναστοχασμός

Τα παιδιά καλούνται να μοιραστούν τους λόγους για τους οποίους επέλεξαν το αντικείμενό τους και πώς αυτό συνδέεται με τα συναισθήματά τους. Όταν χρειάζεται, μπορούν να χρησιμοποιηθούν εναλλακτικές μέθοδοι επικοινωνίας.



Βήμα 7: Δημιουργήστε έναν κύκλο ηρεμίας στη φύση

Τοποθετήστε τα αντικείμενα που συλλέξατε σε κύκλο και συζητήστε πώς η φύση μπορεί να μας βοηθήσει όταν νιώθουμε λυπημένοι, θυμωμένοι, ανήσυχοι, ενθουσιασμένοι ή καταβεβλημένοι.



Βήμα 8: Αξιολόγηση συναισθημάτων

Στο τέλος της δραστηριότητας, προσκαλέστε τα παιδιά να κοιτάξουν ξανά τις κάρτες ή την κλίμακα συναισθημάτων και να δείξουν πώς αισθάνονται εκείνη τη στιγμή. Εφόσον το επιθυμούν, μπορούν να μοιραστούν τυχόν αλλαγές που παρατήρησαν στα συναισθήματά τους ή να εκφράσουν την εμπειρία τους με άλλους τρόπους επικοινωνίας. Υπενθυμίστε τους ότι δεν είναι απαραίτητο να έχει αλλάξει το συναίσθημά τους και ότι κάθε συναίσθημα είναι αποδεκτό.

4.Β Δέντρο συναισθημάτων: Καλλιεργώντας συναισθήματα στη φύση



Τοποθεσία

Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε ένα Δασικό Σχολείο, σε δασική περιοχή, σχολικό κήπο, πάρκο ή άλλο υπαίθριο χώρο μάθησης, όπου τα παιδιά έχουν πρόσβαση σε δέντρα, φυτά και φυσικά υλικά. Το φυσικό περιβάλλον μπορεί να προσφέρει ένα ήρεμο πλαίσιο που υποστηρίζει τον αναστοχασμό, την έκφραση συναισθημάτων και τη σύνδεση με τη φύση. Προτείνεται η επιλογή ενός σχετικά ήσυχου και ασφαλούς σημείου, κατά προτίμηση κοντά σε ένα μεγάλο δέντρο ή σε ένα δέντρο που θα οριστεί ως «Δέντρο των Συναισθημάτων» για τις ανάγκες της δραστηριότητας.



Μέγεθος ομάδας

Η δραστηριότητα προτείνεται να υλοποιείται σε μικρές ομάδες 6–12 παιδιών. Τα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν ατομικά ή σε ζευγάρια και, εφόσον το επιθυμούν, να μοιράζονται τις σκέψεις και τις ιδέες τους στο πλαίσιο ομαδικών συζητήσεων. Η δραστηριότητα υποστηρίζει τόσο τον προσωπικό αναστοχασμό όσο και την κοινωνικοσυναισθηματική μάθηση.



Δυσκολία

Εύκολη. Η δραστηριότητα είναι εξαιρετικά προσαρμόσιμη και κατάλληλη για παιδιά με διαφορετικά επίπεδα ανάπτυξης, τρόπους επικοινωνίας και συναισθηματικές ανάγκες.



Διάρκεια

Περίπου 30–40 λεπτά. Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί σε μια σταθερή ρουτίνα συναισθηματικής αυτορρύθμισης, η οποία επαναλαμβάνεται σε εβδομαδιαία βάση καθ' όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους.

4.Β Δέντρο συναισθημάτων: Καλλιεργώντας συναισθήματα στη φύση



Υλικά & εξοπλισμός

- Φυσικά υλικά που έχουν συλλεχθεί με ασφάλεια και επιτρέπεται να απομακρυνθούν από το περιβάλλον, όπως φύλλα, κλαδιά, λουλούδια ή πέτρες.
- Κάρτες ή οπτικά σύμβολα συναισθημάτων.
- Σπάγκος ή κορδέλες (προαιρετικά).
- Χαρτιά σε σχήμα φύλλων και μολύβια (προαιρετικά).
- Συσκευές επαυξητικής και εναλλακτικής επικοινωνίας (AAC) ή πίνακες επικοινωνίας.
- Κάρτες με οπτικές οδηγίες



Αισθητηριακό προφίλ

Η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικές, απτικές και ακουστικές αισθητηριακές εμπειρίες, ενώ παράλληλα υποστηρίζει τη συναισθηματική έκφραση και την αυτογνωσία. Τα παιδιά εξερευνούν φυσικά υλικά, παρατηρούν το φυσικό περιβάλλον, ακούν τους ήχους της φύσης και συνδέουν τα συναισθήματά τους με συμβολικά αντικείμενα. Η δραστηριότητα μπορεί να προσφέρει ευκαιρίες για ήρεμο αναστοχασμό και καλύτερη αναγνώριση και κατανόηση των προσωπικών συναισθημάτων.



Σημειώσεις ασφαλείας

Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά συλλέγουν μόνο ασφαλή φυσικά υλικά, των οποίων η συλλογή επιτρέπεται στον συγκεκριμένο χώρο. Αποφύγετε δηλητηριώδη φυτά, αγκαθωτά κλαδιά και υλικά που ενδέχεται να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις ή τραυματισμούς.
Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας πρέπει να υπάρχει συνεχής επίβλεψη από ενήλικα.



Στόχοι / Δεξιότητες που υποστηρίζονται

- Αναγνώριση και ονομασία των συναισθημάτων.
- Ανάπτυξη της συναισθηματικής επίγνωσης.
- Ενίσχυση της αυτοέκφρασης μέσω διαφορετικών τρόπων επικοινωνίας.
- Καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και της κοινωνικής κατανόησης.
- Υποστήριξη της συναισθηματικής αυτορρύθμισης.
- Καλλιέργεια της αναστοχαστικής σκέψης και της προσεκτικής παρατήρησης.
- Ενίσχυση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων.
- Ενδυνάμωση της σύνδεσης με τη φύση.

4.Β Οδηγίες



Βήμα 1 : Παρουσιάστε το «Δέντρο των συναισθημάτων»

Συγκεντρώστε τα παιδιά γύρω από ένα δέντρο και εξηγήστε τους ότι, όπως τα δέντρα αλλάζουν με την πάροδο των εποχών, έτσι και τα συναισθήματά μας αλλάζουν κατά τη διάρκεια της ημέρας.



Βήμα 2: Έλεγχος Συναισθημάτων

Προσκαλέστε τα παιδιά να αναγνωρίσουν πώς αισθάνονται χρησιμοποιώντας κάρτες συναισθημάτων, εικόνες, λέξεις, χειρονομίες ή βοηθήματα επικοινωνίας (AAC).



Βήμα 3: Βρείτε ένα σύμβολο από τη φύση

Τα παιδιά αναζητούν ένα φυσικό αντικείμενο που αντιπροσωπεύει το συναίσθημά τους. Για παράδειγμα:

- Ένα φωτεινό λουλούδι μπορεί να συμβολίζει την ευτυχία.
- Ένα γερό κλαδί μπορεί να συμβολίζει την αυτοπεποίθηση.
- Ένα κυρτωμένο φύλλο μπορεί να συμβολίζει την κούραση.
- Μια τραχιά πέτρα μπορεί να συμβολίζει την απογοήτευση.



Βήμα 4: Επισκεφθείτε το Δέντρο Συναισθημάτων

Τα παιδιά φέρνουν το αντικείμενο που επέλεξαν στο Δέντρο των Συναισθημάτων και το τοποθετούν κοντά του ή το στερεώνουν με κορδέλες, αν χρειαστεί.

4.Β Οδηγίες



Βήμα 5: Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας

Κάθε παιδί καλείται να εξηγήσει γιατί επέλεξε το αντικείμενό του και πώς αυτό αντιπροσωπεύει το συναίσθημά του. Ενθαρρύνονται εναλλακτικές μέθοδοι επικοινωνίας.



Βήμα 6: Στιγμή ηρεμίας στη φύση

Καθοδηγήστε τα παιδιά να αναπνέουν αργά ενώ κοιτάζουν το δέντρο. Ενθαρρύνετέ τα να παρατηρήσουν την κίνηση των κλαδιών, των φύλλων και τους ήχους γύρω τους.



Βήμα 7: Ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων

Προσκαλέστε τα παιδιά να σκεφτούν τι θα μπορούσε να τα βοηθήσει να αισθανθούν διαφορετικά ή να διαχειριστούν το συναίσθημά τους με τρόπο που τα εξυπηρετεί. Για παράδειγμα:

- Τι θα μπορούσε να σε βοηθήσει να νιώσεις μεγαλύτερη ηρεμία όταν αισθάνεσαι ανησυχία;
- Τι θα μπορούσε να σε βοηθήσει όταν αισθάνεσαι θυμό;



Βήμα 8: Κύκλος Αναστοχασμού

Συγκεντρωθείτε γύρω από το δέντρο και συζητήστε:

- Μήπως κάποιος επέλεξε παρόμοια αντικείμενα;
- Πώς αλλάζουν τα συναισθήματα, όπως η φύση;
- Τι μας βοηθά να νιώθουμε ήρεμοι και ασφαλείς;

05

Σωματικές/ Κινητικές δραστηριότητες



5.Α Περιπέτεια με κινήσεις ζώων



Τοποθεσία

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε μια αίθουσα νηπιαγωγείου με αρκετό ελεύθερο χώρο, σε ένα σχολικό γυμναστήριο ή σε μια υπαίθρια παιδική χαρά. Οι υπαίθριοι χώροι είναι ιδιαίτερα ευνοϊκοί, καθώς παρέχουν στα παιδιά περισσότερο χώρο για να κινούνται ελεύθερα και να εξερευνούν διαφορετικούς τύπους κινήσεων. Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να προσαρμοστεί για χρήση σε εσωτερικούς χώρους, όταν ο καιρός είναι κακός, αναδιατάσσοντας τα έπιπλα της αίθουσας ώστε να δημιουργηθεί ένας ασφαλής χώρος κίνησης.



Μέγεθος ομάδας

Η δραστηριότητα είναι κατάλληλη για μικρές ομάδες 4-8 παιδιών, επιτρέποντας στον εκπαιδευτικό να παρέχει ατομική καθοδήγηση και ενθάρρυνση. Μπορεί επίσης να εφαρμοστεί με ολόκληρη την τάξη χωρίζοντας τα παιδιά σε μικρότερες ομάδες που εναλλάσσονται. Αυτή η ευελιξία την καθιστά κατάλληλη για διαφορετικά μεγέθη τάξεων και διδακτικά περιβάλλοντα.



Δυσκολία

Η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί ως μια εύκολη κινητική εμπειρία, προσβάσιμη στα περισσότερα παιδιά προσχολικής ηλικίας. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να απλοποιήσει ή να επεκτείνει τις κινήσεις ανάλογα με τις ικανότητες κάθε παιδιού, διασφαλίζοντας ότι κάθε συμμετέχων αισθάνεται επιτυχημένος και ενταγμένος. Η έμφαση δίνεται στη συμμετοχή, τη δημιουργικότητα και τη διασκέδαση και όχι στη σωστή εκτέλεση.



Διάρκεια

Η δραστηριότητα διαρκεί περίπου 15–20 λεπτά. Αυτή η διάρκεια αντιστοιχεί στο τυπικό εύρος προσοχής των μικρών παιδιών, παρέχοντας έτσι αρκετό χρόνο για την παρουσίαση αρκετών διαφορετικών κινήσεων ζώων, ενώ παράλληλα δεν προκαλείται κόπωση. Μπορούν να προστεθούν επιπλέον γύροι αν τα παιδιά παραμένουν αφοσιωμένα.

5.A Περιπέτεια με κινήσεις ζώων



Υλικά & εξοπλισμός

- Κάρτες με εικόνες ζώων ή κάρτες εκμάθησης (flash cards)
- Κώνους ή δείκτες σήμανσης δαπέδου
- Συσκευή αναπαραγωγής μουσικής (προαιρετικά)
- Ανοιχτός χώρος χωρίς εμπόδια
- Μαλακά στρώματα (προαιρετικά για δραστηριότητες που περιλαμβάνουν μπουσούλημα)



Αισθητηριακό προφίλ

Η δραστηριότητα προσφέρει πλούσιες πολυαισθητηριακές εμπειρίες. Τα παιδιά ανταποκρίνονται σε πολύχρωμα οπτικά ερεθίσματα, ακούν προσεκτικά οδηγίες και ήχους ζώων ενώ ενεργοποιούν το ιδιοδεκτικό και το αιθουσαίο αισθητηριακό τους σύστημα μέσα από το μπουσούλημα, τα άλματα, την ισορροπία, τις διατάσεις και το τρέξιμο. Αυτές οι ποικίλες αισθητηριακές εμπειρίες συμβάλλουν στην επίγνωση του σώματος, στον κινητικό σχεδιασμό και στην αισθητηριακή ολοκλήρωση, διατηρώντας παράλληλα τα παιδιά ενεργά και συμμετοχικά.



Σημειώσεις ασφαλείας

Πριν από την έναρξη της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να διασφαλίσει ότι ο χώρος διεξαγωγής είναι απαλλαγμένος από εμπόδια, ολισθηρές επιφάνειες ή αντικείμενα που θα μπορούσαν να προκαλέσουν πτώση ή παραπάτημα. Θα πρέπει να υπάρχει επαρκής απόσταση μεταξύ των συμμετεχόντων, ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος συγκρούσεων. Κάθε κίνηση θα πρέπει να επιδεικνύεται με σαφήνεια και τα παιδιά να ενθαρρύνονται να κινούνται με τον δικό τους ρυθμό. Για παιδιά με διαφορετικές σωματικές ικανότητες ή πρόσθετες ανάγκες υποστήριξης μπορούν να προτείνονται εναλλακτικές κινήσεις, ώστε να διασφαλίζεται η ασφαλής και συμπεριληπτική συμμετοχή όλων.



Στόχοι / Δεξιότητες που υποστηρίζονται

Η δραστηριότητα προάγει την ανάπτυξη των αδρών κινητικών δεξιοτήτων, της ισορροπίας, του συντονισμού και της συνολικής φυσικής κατάστασης. Παράλληλα, ενισχύει τις δεξιότητες ακρόασης, την προσοχή, τη φαντασία και την ικανότητα κατανόησης και εκτέλεσης οδηγιών. Καθώς τα παιδιά μιμούνται μαζί τις κινήσεις διαφορετικών ζώων, εξασκούν την κοινωνική αλληλεπίδραση και τη συνεργασία, ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους και παράλληλα απολαμβάνουν το ενεργητικό παιχνίδι.

7.Α Οδηγίες



Βήμα 1 : Παρουσίαση της δραστηριότητας «Κινήσεις ζώων»

Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα εξερευνήσουν διαφορετικούς τρόπους κίνησης, προσποιούμενοι ότι είναι διάφορα ζώα. Ενθαρρύνετέ τα να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους και να διασκεδάσουν, ενώ κινούνται με ασφάλεια στον χώρο.



Βήμα 2: Παρουσιάστε τις κάρτες με εικόνες ζώων

Δείξτε στα παιδιά μια σειρά από κάρτες με εικόνες ζώων και συζητήστε σύντομα για τα ζώα. Ζητήστε τους να σκεφτούν πώς κινείται κάθε ζώο πριν επιδείξετε την κίνηση.



Βήμα 3: Μιμηθείτε τις κινήσεις των ζώων

Προσκαλέστε τα παιδιά να κινηθούν στον χώρο μιμούμενα τις κινήσεις διαφόρων ζώων. Κάποια ενδεικτικά παραδείγματα είναι:

- Να πηδούν σαν βατράχια.
- Να μπουσουλούν σαν αρκούδες.
- Να σέρνονται σαν φίδια.



Βήμα 4: Εξερευνήστε διαφορετικά μοτίβα

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να πειραματιστούν με διάφορους τρόπους κίνησης, ταχύτητες και κατευθύνσεις, ενώ μιμούνται κάθε ζώο. Αφήστε τα να χρησιμοποιήσουν τον διαθέσιμο χώρο ελεύθερα και με ασφάλεια.

7.Α Οδηγίες



Βήμα 5: Παρατηρήστε και συγκρίνετε τις κινήσεις

Μετά από κάθε κίνηση ζώου, συζητήστε με τα παιδιά σχετικά με το πώς κινείται το ζώο και τι κάνει την κίνησή του διαφορετική από τις άλλες. Ενθαρρύνετέ τα να παρατηρήσουν χαρακτηριστικά όπως η ταχύτητα, η ισορροπία, η στάση του σώματος και ο συντονισμός.



Βήμα 6: Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα και τη συμμετοχή

Υποστηρίξτε τα παιδιά καθώς εξερευνούν με αυτοπεποίθηση νέους τρόπους κίνησης. Δώστε τους θετική ανατροφοδότηση και ενθαρρύνετέ τα να εκφραστούν δημιουργικά μέσω των κινήσεων των ζώων.



Βήμα 7: Μοιραστείτε και αναστοχαστείτε

Συγκεντρώστε τα παιδιά για να αναστοχαστούν σχετικά με τη δραστηριότητα. Προσκαλέστε τα να μιλήσουν για την αγαπημένη τους κίνηση ζώου, να περιγράψουν τι έμαθαν και να συζητήσουν τις σωματικές δεξιότητες που εξάσκησαν, όπως η ισορροπία, ο συντονισμός, ο έλεγχος του σώματος και η επίγνωση της κίνησης.

5.Β Πρόκληση κυκλικής κίνησης



Τοποθεσία

Αυτή η δραστηριότητα πραγματοποιείται καλύτερα σε σχολικό γυμναστήριο, αθλητικό κέντρο, παιδική χαρά ή οποιονδήποτε εξωτερικό χώρο που παρέχει αρκετό χώρο για την διεξαγωγή ποικιλίας δραστηριοτήτων με τη μορφή κυκλώματος. Μπορεί επίσης να οργανωθεί σε μια μεγάλη αίθουσα διδασκαλίας, εφόσον μετακινηθούν τα έπιπλα για να δημιουργηθούν ασφαλείς ζώνες κίνησης. Οι εξωτερικοί χώροι είναι ιδιαίτερα κατάλληλοι, καθώς ενθαρρύνουν την ενεργό συμμετοχή και επιτρέπουν στους μαθητές να κινούνται ελεύθερα μεταξύ των σταθμών.



Μέγεθος ομάδας

Η δραστηριότητα είναι κατάλληλη για τάξεις 8–24 μαθητών. Οι μαθητές μπορούν να εργαστούν ατομικά, σε ζεύγη ή σε μικρές ομάδες, περνώντας μαζί από την εκάστοτε δραστηριότητα. Η συνεργασία ενθαρρύνει την επικοινωνία, την αλληλοϋποστήριξη και τη θετική κοινωνική αλληλεπίδραση, ενώ επιτρέπει σε κάθε παιδί να παραμένει ενεργά εμπλεκόμενο καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.



Δυσκολία

Αυτή η δραστηριότητα προσφέρει ένα μέτριο επίπεδο σωματικής πρόκλησης και μπορεί εύκολα να προσαρμοστεί ώστε να ταιριάζει σε διαφορετικές ηλικίες και επίπεδα φυσικής κατάστασης. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να αυξήσει ή να μειώσει τον αριθμό των επαναλήψεων, να προσαρμόσει την πολυπλοκότητα των κινήσεων ή να τροποποιήσει τον εξοπλισμό, ώστε να διασφαλίσει ότι κάθε μαθητής θα βιώσει την επιτυχία, συνεχίζοντας παράλληλα να αναπτύσσει τις σωματικές του ικανότητες.



Διάρκεια

Η συνολική διάρκεια του κυκλικού προγράμματος είναι 25–30 λεπτά. Ο χρόνος αυτός περιλαμβάνει την εισαγωγή, την επίδειξη και την εκτέλεση των δραστηριοτήτων, καθώς και μια σύντομη ανασκόπηση στο τέλος. .Η ευέλικτη δομή επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να συντομεύσουν ή να παρατείνουν τη συνεδρία, ανάλογα με τους στόχους του μαθήματος και τον διαθέσιμο χρόνο.

5.Β Πρόκληση κυκλικής κίνησης



Υλικά & εξοπλισμός

- Κώνους
- Στεφάνια
- Σχοινάκια
- Σακίδια
- Χρονόμετρο
- Δοκός ισορροπίας ή ταινία δαπέδου
- Κάρτες σταθμών με οδηγίες δραστηριοτήτων (προαιρετικά)
- Μπουκάλια νερού για ενυδάτωση



Αισθητηριακό προφίλ

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, τα παιδιά λαμβάνουν οπτικά, ακουστικά και ιδιοδεκτικά ερεθίσματα καθώς κινούνται από σταθμό σε σταθμό. Ακολουθούν οπτικές ενδείξεις, ακούν οδηγίες και ηχητικά σήματα και συμμετέχουν σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν τρέξιμο, ισορροπία, ρίψη, άλματα και αλλαγές κατεύθυνσης. Οι δραστηριότητες αυτές προσφέρουν ευκαιρίες για εξάσκηση του κινητικού συντονισμού, της χωρικής αντίληψης και της ισορροπίας, ενώ μπορούν να συμβάλουν στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης κατά την κίνηση.



Σημειώσεις ασφαλείας

Πριν από την έναρξη της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτικός πρέπει να επιθεωρήσει όλο τον εξοπλισμό και να κάνει μια σαφή επίδειξη κάθε σταθμού. Πρέπει να υπενθυμίζεται στους μαθητές να ολοκληρώνουν τις κινήσεις με έλεγχο και όχι με ταχύτητα και να διατηρούν ασφαλή απόσταση μεταξύ τους κατά τη μετάβαση από τον έναν σταθμό στον άλλο. Πρέπει να ενθαρρύνονται τα τακτικά διαλείμματα για νερό, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια των συνεδριών σε εξωτερικούς χώρους ή όταν κάνει ζέστη, και όλες οι δραστηριότητες πρέπει να προσαρμόζονται ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των μαθητών με διαφορετικές σωματικές ικανότητες.



Στόχοι / Δεξιότητες που υποστηρίζονται

Το κύκλωμα κίνησης υποστηρίζει την ανάπτυξη της καρδιαγγειακής ικανότητας, της μυϊκής δύναμης, της αντοχής, της ισορροπίας, της ευκινησίας, του συντονισμού και του κινητικού σχεδιασμού. Ταυτόχρονα, οι μαθητές ενισχύουν την επικοινωνία, την ομαδική εργασία, την ανθεκτικότητα, την επίλυση προβλημάτων και την αυτοπεποίθηση, καθώς ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλον και συνεργάζονται για την επιτυχή ολοκλήρωση κάθε πρόκλησης.

7.Α Οδηγίες



Βήμα 1 : Παρουσίαση του κυκλικού προγράμματος κίνησης

Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα συμμετάσχουν σε μια δομημένη διασκεδαστική κινητική δραστηριότητα υπό τη μορφή "σταθμών" (κύκλωμα κίνησης), σχεδιασμένο για να αναπτύξει τις σωματικές τους δεξιότητες, τον συντονισμό και τη φυσική τους κατάσταση.



Βήμα 2: Προετοιμάστε και επιδείξτε τους σταθμούς

Παρουσιάστε κάθε σταθμό δραστηριότητας και επιδείξτε τον σωστό τρόπο εκτέλεσης των κινήσεων. Δείξτε στους μαθητές πώς να χρησιμοποιούν με ασφάλεια τον εξοπλισμό, όπως κώνους, στεφάνια, σάκους με φασόλια και δείκτες ισορροπίας.



Βήμα 3: Ξεκινήστε την εναλλαγή μεταξύ των σταθμών

Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες και ενθαρρύνετέ τους να επισκεφθούν όλους τους σταθμούς, ολοκληρώνοντας κάθε πρόκληση με το δικό τους ρυθμό, ακολουθώντας παράλληλα τις οδηγίες και τους κανόνες ασφαλείας.



Βήμα 4: Ολοκλήρωση των κινητικών προκλήσεων

Τα παιδιά συμμετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες, όπως:

- Τρέξιμο σε ζιγκ-ζαγκ γύρω από κώνους.
- Άλματα μέσα από στεφάνια.
- Ισορροπία κατά μήκος μιας σημαδεμένης γραμμής.

7.Α Οδηγίες



Βήμα 5: Ενθαρρύνετε την ομαδική εργασία και την ασφαλή συμμετοχή

Καθ' όλη τη διάρκεια του κυκλικού προγράμματος, ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τους μαθητές, προάγει τη συνεργασία μεταξύ τους και τους υπενθυμίζει να επικεντρωθούν στις σωστές τεχνικές κίνησης καθώς και στην ασφαλή συμμετοχή.



Βήμα 6: Παρατήρηση και υποστήριξη της ανάπτυξης δεξιοτήτων

Παρακολουθήστε τους μαθητές καθώς προχωρούν από σταθμό σε σταθμό, προσφέροντας καθοδήγηση και θετική ανατροφοδότηση για να τους βοηθήσετε να βελτιώσουν την αυτοπεποίθηση, τον συντονισμό και τη φυσική τους απόδοση.



Βήμα 7: Ανασκόπηση και ολοκλήρωση της δραστηριότητας

Συγκεντρώστε τους μαθητές στο τέλος του κυκλικού προγράμματος για να συζητήσετε τις εμπειρίες τους. Ενθαρρύνετέ τους να μοιραστούν ποιες δραστηριότητες τους άρεσαν περισσότερο και να προσδιορίσουν τις σωματικές δεξιότητες που ανέπτυξαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.

06

Δραστηριότητες STEAM στη φύση



6.Α Εργαστήριο παιχνιδιού με νερό: Εξερευνώντας το νερό μέσα από τη φύση



Τοποθεσία

Η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να πραγματοποιείται σε υπαίθριο μαθησιακό περιβάλλον, όπως ο σχολικός κήπος, μια σκιερή αυλή ή ένας ασφαλής ανοιχτός χώρος κοντά στη φύση. Το περιβάλλον αυτό προσφέρει στα παιδιά την ευκαιρία να εξερευνήσουν το νερό ως στοιχείο της φύσης και να παρατηρήσουν πώς κινείται και αλληλεπιδρά με το χώμα, τις πέτρες, τα φύλλα και άλλα φυσικά υλικά. Συνιστάται η επιλογή ενός ήσυχου, σκιερού και προσβάσιμου χώρου, ώστε να υποστηρίζονται η αισθητηριακή άνεση και η ασφαλής μετακίνηση όλων των παιδιών.



Μέγεθος ομάδας

Η δραστηριότητα ενδείκνυται για μικρές έως μεσαίου μεγέθους ομάδες, αποτελούμενες από περίπου 6–12 παιδιά, καθώς διευκολύνεται η καθοδήγηση και η παροχή εξατομικευμένης υποστήριξης, όπου χρειάζεται. Τα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν ατομικά, σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες, ανάλογα με τις επικοινωνιακές τους ανάγκες, τις αισθητηριακές τους προτιμήσεις και το επίπεδο άνεσής τους. Η εργασία σε μικρότερες ομάδες μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία ενός πιο ήρεμου και προβλέψιμου περιβάλλοντος, υποστηρίζοντας τη συμμετοχή των αυτιστικών και άλλων νευροδιαφορετικών παιδιών. Παράλληλα, προσφέρει ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση, εναλλαγή σειράς και συνεργατική εξερεύνηση.



Δυσκολία

Η δραστηριότητα είναι εύκολη έως μέτριας δυσκολίας και μπορεί να προσαρμοστεί σε διαφορετικά αναπτυξιακά και μαθησιακά επίπεδα. Απλές ενέργειες, όπως η ρίψη νερού, η μεταφορά του με κουτάλα και η παρατήρηση, μπορούν να είναι προσιτές σε μικρότερα παιδιά και σε παιδιά με διαφορετικές δυνατότητες. Για μια πιο σύνθετη μαθησιακή εμπειρία, μπορούν να προστεθούν δραστηριότητες πρόβλεψης, πειραματισμού και επίλυσης προβλημάτων. Ο ανοιχτός χαρακτήρας της δραστηριότητας επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να προσαρμόζουν τον βαθμό δυσκολίας, τον ρυθμό και το επίπεδο υποστήριξης, ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητες κάθε ομάδας.

6.Α Εργαστήριο παιχνιδιού με νερό: Εξερεύνηση του νερού μέσα από τη φύση.



Διάρκεια

Η αρχική δραστηριότητα μπορεί να ολοκληρωθεί σε περίπου 45–60 λεπτά, ανάλογα με τον αριθμό των σταθμών εξερεύνησης και το επίπεδο της συζήτησης που περιλαμβάνεται. Μπορούν να πραγματοποιηθούν επιπλέον συντομότερες συνεδρίες διάρκειας 10–15 λεπτών σε διάστημα αρκετών ημερών ή εβδομάδων, προκειμένου να διευρυνθεί η μάθηση μέσω επαναλαμβανόμενου πειραματισμού, παρατήρησης και αναστοχασμού. Αυτή η ευέλικτη δομή επιτρέπει στη δραστηριότητα να ενταχθεί σε μια συνεχή ρουτίνα μάθησης στην ύπαιθρο, αντί να αποτελεί μια εφάπαξ εμπειρία, ενισχύοντας τη συνέπεια, την εξοικείωση και τη βαθύτερη εμπλοκή στην αισθητηριακή και επιστημονική εξερεύνηση.



Υλικά & εξοπλισμός

- Δίσκοι νερού, μπολ ή ρηχά δοχεία.
- Ποτήρια, κουτάλια, χοάνες, μικρές κανάτες.
- Φυσικά υλικά: φύλλα, πέτρες, κλαδιά, χώμα, λουλούδια.
- Αντικείμενα για εξερεύνηση του πλωτού και του βυθιζόμενου.
- Πετσέτες ή πανιά.
- Κάρτες με οπτικές οδηγίες.
- Προαιρετικά: μεγεθυντικοί φακοί, δοσομετρικά ποτήρια, φύλλο καταγραφής.



Αισθητηριακό προφίλ

Αυτή η δραστηριότητα προσφέρει απτικές, οπτικές και ακουστικές αισθητηριακές εμπειρίες μέσω της εξερεύνησης του νερού, των φυσικών υφών, της κίνησης και του ήχου. Οι επαναλαμβανόμενες ενέργειες όπως το ρίξιμο, το μάζεμα με κουτάλι και η παρατήρηση του νερού μπορούν να υποστηρίξουν τη συναισθηματική ρύθμιση και εστίαση, ιδιαίτερα για τους αυτιστικούς και νευροδιαφορετικούς μαθητές. Η αισθητηριακή εισροή μπορεί να προσαρμοστεί προσφέροντας εργαλεία, γάντια, μικρότερες ποσότητες νερού ή συμμετοχή μόνο με παρατήρηση ανάλογα με το επίπεδο άνεσης κάθε παιδιού.

6.A Εργαστήριο Παιχνιδιού με Νερό: Εξερευνώντας το Νερό μέσα από τη Φύση.



Σημειώσεις ασφαλείας

Η δραστηριότητα πρέπει να πραγματοποιείται σε έναν ασφαλή εξωτερικό χώρο, χωρίς ολισθηρές επιφάνειες ή επικίνδυνα αντικείμενα. Επιπλέον, είναι ανάγκη να χρησιμοποιούνται μόνο ρηχά δοχεία και υλικά ασφαλή για τα παιδιά, ενώ τα φυσικά στοιχεία πρέπει να ελέγχονται εκ των προτέρων για αλλεργιογόνα ή αιχμηρά αντικείμενα. Μετά τη δραστηριότητα, απαιτείται η ενθάρρυνση του πλυσίματος των χεριών, προκειμένου να προάγεται η υγιεινή και η υπευθυνότητα.



Στόχοι / Δεξιότητες που υποστηρίζονται

- Κατανόηση των βασικών ιδιοτήτων του νερού: κίνηση, ροή, επίπλευση, βύθιση.
- Εξερεύνηση της αιτίας και του αποτελέσματος μέσω της έκχυσης, της ανάμειξης και της δοκιμής.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων παρατήρησης, πρόβλεψης και επίλυσης προβλημάτων.
- Ενίσχυση των κινητικών δεξιοτήτων μέσω της συλλογής, της έκχυσης και της μεταφοράς.
- Υποστήριξη της αισθητηριακής ρύθμισης μέσω χαλαρωτικών παιχνιδιών με νερό.
- Ενθάρρυνση της επικοινωνίας, της συνεργασίας και της εκ περιτροπής συμμετοχής.
- Προώθηση της περιέργειας για τη φύση και τα φυσικά υλικά.
- Επιστήμη: Εξερεύνηση της πλευστότητας, της βύθισης, της απορρόφησης, της κίνησης του νερού και των ιδιοτήτων των υλικών.
- Τεχνολογία: Χρήση απλών εργαλείων, όπως χοάνες, ποτήρια και δοχεία μέτρησης.
- Μηχανική: Κατασκευή απλών διαδρομών νερού χρησιμοποιώντας φυσικά υλικά και δοχεία.
- Τέχνη: Δημιουργία μοτίβων με νερό, φυσικών συνθέσεων ή «υδάτινων κόσμων».
- Μαθηματικά: Σύγκριση ποσοτήτων, μέτρηση αντικειμένων, μέτρηση νερού και ταξινόμηση υλικών.

6.Α Οδηγίες



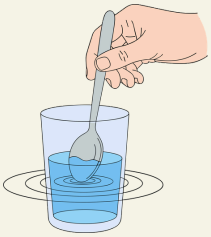
Βήμα 1 : Παρουσιάστε την δραστηριότητα

Ξεκινήστε εξηγώντας στα παιδιά ότι θα εξερευνήσουν πώς κινείται το νερό και πώς αλληλεπιδρά με τα φυσικά υλικά.



Βήμα 2: Εξερευνήστε τα υλικά

Αφήστε τα παιδιά να δουν και να αγγίξουν τα διαθέσιμα υλικά, όπως πέτρες, φύλλα, κλαδιά και χώμα.



Βήμα 3: Ρίξτε και μεταφέρετε νερό

Τα παιδιά χρησιμοποιούν ποτήρια, κουτάλια, χοάνες και κανάτες για να ρίξουν νερό από το ένα δοχείο στο άλλο και να παρατηρήσουν την κίνηση.



Βήμα 4: Πείραμα με αντικείμενα που επιπλέουν και βυθίζονται

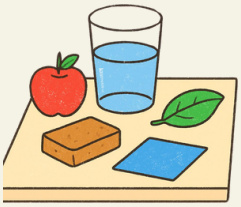
Τα παιδιά επιλέγουν φυσικά αντικείμενα και προβλέπουν αν το καθένα θα επιπλεύσει ή θα βυθιστεί πριν το δοκιμάσουν.



Βήμα 5: Δημιουργήστε μια διαδρομή νερού

Χρησιμοποιώντας δίσκους, δοχεία, πέτρες και φύλλα, τα παιδιά προσπαθούν να κατευθύνουν το νερό από το ένα σημείο στο άλλο.

6.Α Οδηγίες



Βήμα 6: Παρατήρηση και συζήτηση

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να παρατηρήσουν τι συνέβη: Ποια αντικείμενα επέπλεαν; Ποια απορρόφησαν νερό; Ποια άλλαξαν;



Βήμα 7: Καταγράψτε τα ευρήματα

Τα παιδιά μπορούν να ζωγραφίσουν ό,τι παρατήρησαν, να χρησιμοποιήσουν αυτοκόλλητα/σύμβολα ή να μοιραστούν προφορικά τις ανακαλύψεις τους.



Βήμα 8: Ανασκόπηση και καθαρισμός

Ολοκληρώστε με μια σύντομη ανασκόπηση και καθοδηγήστε τα παιδιά να βοηθήσουν στον καθαρισμό του χώρου, ενισχύοντας την αίσθηση ευθύνης και τη ρουτίνα.

6.Β Δημιουργήστε το δικό σας μίνι οικοσύστημα



Τοποθεσία

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να πραγματοποιείται κυρίως σε ένα υπαίθριο μαθησιακό περιβάλλον, όπως ο σχολικός κήπος, ένα πάρκο ή ένας φυσικός χώρος πρασίνου εντός ή κοντά στο σχολείο. Η διεξαγωγή της δραστηριότητας σε εξωτερικό χώρο επιτρέπει στους μαθητές να αλληλεπιδρούν άμεσα με τα στοιχεία της φύσης, να παρατηρούν τα οικοσυστήματα στο πραγματικό τους περιβάλλον και να αναπτύσσουν μια βαθύτερη αισθητηριακή και συναισθηματική σύνδεση με τη φύση. Το υπαίθριο περιβάλλον υποστηρίζει τη βιωματική μάθηση, ενθαρρύνει την εξερεύνηση και την κίνηση και παρέχει αυθεντικά υλικά που ενισχύουν τη δημιουργία του μίνι οικοσυστήματος. Συνιστάται ένας ήρεμος και οργανωμένος υπαίθριος χώρος, ώστε να διασφαλίζεται η προσβασιμότητα, η ασφάλεια και η άνεση για όλους τους μαθητές, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών με νευροδιαφορετικότητα.



Μέγεθος ομάδας

Η δραστηριότητα είναι κατάλληλη για μικρές έως μεσαίες ομάδες περίπου 10–20 μαθητών. Οι μαθητές μπορούν να εργαστούν ατομικά ή σε ζεύγη, ώστε να ενθαρρυνθεί η συνεργασία, διατηρώντας παράλληλα τον προσωπικό χώρο και την αυτονομία τους, κάτι που είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για τους μαθητές με νευροδιαφορετικότητα.



Δυσκολία

Η δραστηριότητα θεωρείται μέτριας δυσκολίας. Περιλαμβάνει βασική κατασκευή, παρατήρηση και απλές επιστημονικές έννοιες, όπως τα οικοσυστήματα, οι ανάγκες των φυτών και η περιβαλλοντική ισορροπία. Οι οδηγίες μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν σε διαφορετικά γνωστικά και αναπτυξιακά επίπεδα.



Διάρκεια

Η αρχική προετοιμασία απαιτεί περίπου 45–60 λεπτά. Οι επόμενες συνεδρίες παρατήρησης (10–15 λεπτά) μπορούν να διεξαχθούν σε διάστημα αρκετών ημερών ή εβδομάδων, επιτρέποντας σε αυτή τη δραστηριότητα να εξελιχθεί σε ένα μακροπρόθεσμο σχολικό έργο.

6.Β Δημιουργήστε το δικό σας μίνι οικοσύστημα



Υλικά & εξοπλισμός

- διαφανή βάζα ή μικρά δοχεία.
- χώμα.
- μικρά φυτά ή βρύα.
- φυσικά στοιχεία (πέτρες, φύλλα, κλαδάκια).
- νερό, μικρά εργαλεία (κουτάλια ή κουτάλια-σέσουλες).
- μπουκάλια ψεκασμού.
- προαιρετικά ετικέτες ή μαρκαδόροι για καταγραφή.



Αισθητηριακό προφίλ

Αυτή η δραστηριότητα προσφέρει μια πολυαισθητηριακή εμπειρία, που περιλαμβάνει απτική (χώμα, φυτά), οπτική (στρώματα, ανάπτυξη) και οσφρητική (φυσικά αρώματα) διέγερση. Η αισθητηριακή εμπειρία μπορεί να προσαρμοστεί προσφέροντας γάντια και εργαλεία αντί για άμεση επαφή ή εναλλακτικά υλικά για μαθητές με ευαισθησίες.



Σημειώσεις ασφαλείας

Βεβαιωθείτε ότι όλα τα υλικά που χρησιμοποιούνται είναι μη τοξικά και ασφαλή για τα παιδιά. Εποπτεύετε τη χρήση μικρών εργαλείων και παρακολουθείτε τους μαθητές για να αποφύγετε την κατάποση υλικών. Ενθαρρύνετε το πλύσιμο των χεριών μετά τη δραστηριότητα. Προσέξτε για τυχόν αλλεργίες που σχετίζονται με φυτά ή χώμα.

6.Β Δημιουργήστε το δικό σας μίνι οικοσύστημα



Στόχοι / Δεξιότητες που υποστηρίζονται

- Κατανόηση της βασικής έννοιας του οικοσυστήματος και της αλληλεπίδρασης μεταξύ ζωντανών και άψυχων στοιχείων.
- Ανάπτυξη ευαισθητοποίησης σχετικά με την περιβαλλοντική ισορροπία και τη βιωσιμότητα.
- Καλλιέργεια του αισθήματος ευθύνης μέσω της φροντίδας ενός ζωντανού συστήματος σε βάθος χρόνου.
- Ανάπτυξη λεπτών κινητικών δεξιοτήτων μέσω του χειρισμού υλικών.
- Παρατήρηση και κριτική σκέψη.
- Επίλυση προβλημάτων και πειραματισμός.
- Ρύθμιση των συναισθημάτων και αισθητηριακή εμπλοκή.
- Συνεργασία (όταν εργάζονται σε ζεύγη ή ομάδες).
- Επιστήμη: Κατανόηση των αναγκών των φυτών (νερό, φως, χώμα) και των αλληλεπιδράσεων του οικοσυστήματος.
- Τεχνολογία: Παρατήρηση και καταγραφή αλλαγών (προαιρετικά με τη χρήση φωτογραφιών ή απλών ψηφιακών εργαλείων).
- Μηχανική: Κατασκευή ενός λειτουργικού μίνι-οικοσυστήματος με στρωματοποιημένα υλικά.
- Τέχνη: Δημιουργική διάταξη και σχεδιασμός των στοιχείων του οικοσυστήματος
- Μαθηματικά: Μέτρηση ποσοτήτων (χώμα, νερό), αναγνώριση μοτίβων και αλλαγών με την πάροδο του χρόνου

6.Β Οδηγίες



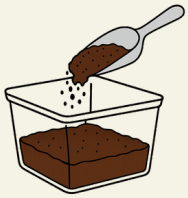
Βήμα 1: Εξερευνήστε τη φύση

Οι μαθητές εξερευνούν τον εξωτερικό χώρο και συλλέγουν φυσικά υλικά, όπως χώμα, φύλλα, μικρές πέτρες και φυτά.



Βήμα 2: Προετοιμάστε το δοχείο

Οι μαθητές λαμβάνουν ένα διαφανές δοχείο και το προετοιμάζουν για τη δημιουργία του μίνι οικοσυστήματός τους.



Βήμα 3: Προσθέστε στρώση χώματος

Οι μαθητές προσθέτουν ένα βασικό στρώμα χώματος για να υποστηρίξουν τη ζωή των φυτών.



Βήμα 4: Προσθέστε φυτά και φυσικά στοιχεία

Οι μαθητές τοποθετούν φυτά, βρύα, φύλλα και μικρές πέτρες για να δημιουργήσουν το οικοσύστημά τους.



Βήμα 5: Προσθέστε νερό

Οι μαθητές προσθέτουν προσεκτικά μια μικρή ποσότητα νερού για να συντηρήσουν το οικοσύστημα.



Βήμα 6: Τοποθετήστε σε φυσικό φως

Τα οικοσυστήματα τοποθετούνται σε κατάλληλο εξωτερικό ή ημι-εξωτερικό χώρο με φυσικό φως.



Βήμα 7: Παρατήρηση και αναστοχασμός

Οι μαθητές παρατηρούν τις αλλαγές με την πάροδο του χρόνου και καταγράφουν τα ευρήματά τους μέσω σχεδίων, συμβόλων ή συζήτησης.

07

Δημιουργικές/ καλλιτεχνικές δραστηριότητες



7.Α Κυνήγι χρωμάτων & Πίνακας τέχνης της φύσης



Τοποθεσία

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να πραγματοποιείται σε ένα υπαίθριο μαθησιακό περιβάλλον, όπως ο σχολικός κήπος, το πάρκο, η παιδική χαρά ή ένας φυσικός χώρος πρασίνου. Το υπαίθριο περιβάλλον ενθαρρύνει τα παιδιά να εξερευνήσουν τα χρώματα, τις υφές, τα σχήματα και τα μοτίβα απευθείας μέσα στη φύση, ενώ παράλληλα υποστηρίζει την κίνηση, την αισθητηριακή εμπλοκή και τη βιωματική μάθηση. Ένας ήρεμος και προσβάσιμος υπαίθριος χώρος επιτρέπει στα παιδιά να αλληλεπιδρούν ελεύθερα με τα στοιχεία της φύσης και να παρατηρούν την ποικιλομορφία του περιβάλλοντος μέσω της δημιουργικής εξερεύνησης.



Μέγεθος ομάδας

Η δραστηριότητα αυτή είναι κατάλληλη για μικρές έως μεσαίου μεγέθους ομάδες περίπου 6–15 παιδιών. Τα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν ατομικά, σε ζεύγη ή σε ομάδες συνεργασίας, ανάλογα με τις προτιμήσεις και τον τρόπο επικοινωνίας τους. Η οργάνωση σε μικρότερες ομάδες συμβάλλει στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και λιγότερο αγχωτικού περιβάλλοντος, ιδίως για μαθητές με αυτισμό και νευροδιαφορετικότητα, ενώ παράλληλα ενθαρρύνει τη συνεργασία, τη συζήτηση και την κοινή ανακάλυψη.



Δυσκολία

Εύκολη έως μέτριας δυσκολίας, καθώς συνδυάζει απλές εργασίες εξερεύνησης με δημιουργική καλλιτεχνική έκφραση. Τα μικρότερα παιδιά ή τα παιδιά που χρειάζονται επιπλέον υποστήριξη μπορούν να επικεντρωθούν στην αναγνώριση και τη συλλογή χρωμάτων και υφών, ενώ τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να επεκτείνουν τη δραστηριότητα μέσω ταξινόμησης, δημιουργίας μοτίβων, αφήγησης ιστοριών ή λεπτομερούς καλλιτεχνικής σύνθεσης. Η ευέλικτη δομή επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να προσαρμόσουν τη δραστηριότητα σε διαφορετικά αναπτυξιακά επίπεδα και αισθητηριακές ανάγκες.



Διάρκεια

Η δραστηριότητα μπορεί να ολοκληρωθεί σε περίπου 45–60 λεπτά, συμπεριλαμβανομένης της εξερεύνησης στην ύπαιθρο και της δημιουργίας έργων τέχνης. Μπορούν να προστεθούν επιπλέον συνεδρίες παρακολούθησης για εκτεταμένη παρατήρηση, συνεργατικά έργα τέχνης ή εποχιακή εξερεύνηση της φύσης. Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί σε μια συνεχή ρουτίνα μάθησης στην ύπαιθρο, η οποία μεταβάλλεται ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες, τις εποχές ή τα περιβαλλοντικά θέματα.

7.Α Κυνήγι χρωμάτων & Πίνακας τέχνης της φύσης



Υλικά & εξοπλισμός

- Χαρτόνι ή μεγάλα φύλλα χαρτιού.
- Κόλλα ή κολλητική ταινία.
- Κηρομπογιές, μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές.
- Μικρά καλάθια ή δοχεία για τη συλλογή υλικών.
- Φυσικά υλικά: φύλλα, λουλούδια, πέτρες, κλαδιά, χόρτα, πέταλα.
- Προαιρετικά: μεγεθυντικοί φακοί, κάρτες χρωμάτων, οπτικές υποδείξεις.



Αισθητηριακό προφίλ

Αυτή η δραστηριότητα προσφέρει οπτικές, απτικές και ιδιοδεκτικές αισθητηριακές εμπειρίες μέσω της κίνησης, της εξερεύνησης στην ύπαιθρο και της αλληλεπίδρασης με φυσικές υφές και χρώματα. Τα παιδιά έρχονται σε επαφή με μαλακά, τραχιά, λεία και ανώμαλα υλικά, ενώ παρατηρούν οπτικές αντιθέσεις και μοτίβα στη φύση. Η αισθητηριακή συμμετοχή μπορεί να προσαρμοστεί επιτρέποντας στα παιδιά να παρατηρούν αντί να αγγίζουν, να χρησιμοποιούν εργαλεία, γάντια ή να επιλέγουν τα υλικά που προτιμούν ανάλογα με το επίπεδο άνεσής τους.



Σημειώσεις ασφαλείας

Η δραστηριότητα πρέπει να πραγματοποιείται σε έναν ασφαλή εξωτερικό χώρο, χωρίς επιβλαβή φυτά ή επικίνδυνα αντικείμενα. Τα φυσικά υλικά πρέπει να ελέγχονται εκ των προτέρων για την αποφυγή αλλεργιογόνων, εντόμων ή αιχμηρών στοιχείων. Τα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνονται να μην τοποθετούν τα υλικά που συλλέγουν κοντά στο στόμα ή το πρόσωπό τους και να πλένουν τα χέρια τους μετά τη δραστηριότητα. Είναι αναγκαίο, να καθοριστούν σαφή όρια και ρουτίνες για να διασφαλιστεί η ασφαλής εξερεύνηση και κίνηση.

7.Α Κυνήγι χρωμάτων & Πίνακας τέχνης της φύσης



Στόχοι / Δεξιότητες που υποστηρίζονται

- Ενθάρρυνση της παρατήρησης και της εξερεύνησης χρωμάτων, υφών και μοτίβων που βρίσκονται στη φύση.
- Υποστήριξη της δημιουργικότητας και της καλλιτεχνικής αυτοέκφρασης μέσω φυσικών υλικών.
- Ανάπτυξη λεπτών κινητικών δεξιοτήτων μέσω της συλλογής, της ταξινόμησης, της τακτοποίησης και της κόλλησης αντικειμένων.
- Προώθηση της αισθητηριακής εξερεύνησης μέσω της απτικής και οπτικής αλληλεπίδρασης με τα φυσικά στοιχεία.
- Ενίσχυση δεξιοτήτων παρατήρησης, σύγκρισης και επίλυσης προβλημάτων.
- Ενθάρρυνση της περιέργειας και της ενεργούς ενασχόλησης με το εξωτερικό περιβάλλον.
- Υποστήριξη της επικοινωνίας, της συνεργασίας και της κοινής εξερεύνησης μεταξύ συνομηλίκων.
- Ευέλικτη συμμετοχή σύμφωνα με τις ατομικές αισθητηριακές προτιμήσεις και τα στυλ επικοινωνίας.
- Ενίσχυση της συναισθηματικής σύνδεσης με τη φύση και την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση.
- Επιστήμη: Παρατήρηση χρωμάτων, υφών και μοτίβων που βρίσκονται στη φύση.
- Τεχνολογία: Χρήση απλών εργαλείων όπως μεγεθυντικών φακών ή δοχείων συλλογής.
- Μηχανική: Τακτοποίηση και κατασκευή φυσικών υλικών σε οργανωμένες καλλιτεχνικές συνθέσεις.
- Τέχνη: Δημιουργία κολάζ, μοτίβων και οπτικών σχεδίων εμπνευσμένων από τη φύση.
- Μαθηματικά: Ταξινόμηση, σύγκριση και ομαδοποίηση υλικών κατά χρώμα, μέγεθος ή σχήμα.

7.Α Οδηγίες



Βήμα 1: Παρουσιάστε το Κυνήγι Χρωμάτων

Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα εξερευνήσουν τη φύση για να ανακαλύψουν διαφορετικά χρώματα, υφές και μοτίβα στο περιβάλλον.



Βήμα 2: Εξερευνήστε τον εξωτερικό χώρο

Τα παιδιά περπατούν στον εξωτερικό χώρο και συλλέγουν φυσικά υλικά, όπως φύλλα, λουλούδια, πέτρες, κλαδιά ή χόρτο.



Βήμα 3: Παρατηρήστε και συγκρίνετε

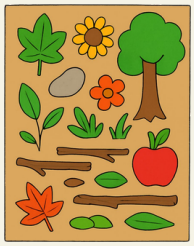
Ενθαρρύνετε τα παιδιά να παρατηρήσουν προσεκτικά τα αντικείμενα που μάζεψαν, ώστε να εντοπίσουν ομοιότητες και διαφορές στο χρώμα, το σχήμα, την υφή και το μέγεθος.



Βήμα 4: Ταξινομήστε τα υλικά

Οι συμμετέχοντες προβαίνουν στην ταξινόμηση και κατηγοριοποίηση των συλλεχθέντων υλικών με βάση συγκεκριμένα μορφολογικά και αισθητηριακά κριτήρια, όπως το χρώμα, η υφή και ο τύπος τους.

7.Α Οδηγίες



Βήμα 5: Δημιουργήστε τον Πίνακα τέχνης της φύσης

Χρησιμοποιώντας χαρτόνι ή μεγάλο χαρτί, τα παιδιά τακτοποιούν και κολλάνε τα υλικά τους για να δημιουργήσουν καλλιτεχνικές συνθέσεις, μοτίβα ή σκηνές από τη φύση.



Βήμα 6: Μοιραστείτε και αναλογιστείτε

Τα παιδιά καλούνται να παρουσιάσουν ή να περιγράψουν το έργο τους με λέξεις, σχέδια, χειρονομίες ή σύμβολα, ανάλογα με το πόσο άνετα αισθάνονται.



Βήμα 7: Καθαρισμός και κλείσιμο

Καθοδηγήστε τα παιδιά να καθαρίσουν τον χώρο και, όπου είναι δυνατόν, να επιστρέψουν τα αχρησιμοποίητα φυσικά υλικά με σεβασμό στο περιβάλλον.

7.Β Μαντάλα της φύσης: Μοτίβα στη φύση



Τοποθεσία

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να πραγματοποιείται σε ένα υπαίθριο μαθησιακό περιβάλλον, όπως ο σχολικός κήπος, ένα πάρκο, μια δασική περιοχή ή μια φυσική παιδική χαρά. Το υπαίθριο περιβάλλον ενθαρρύνει τα παιδιά να εξερευνήσουν τα φυσικά υλικά απευθείας μέσα στο περιβάλλον τους, αναπτύσσοντας παράλληλα μια βαθύτερη σύνδεση με τη φύση μέσω της παρατήρησης, της δημιουργικότητας και της συνειδητής αλληλεπίδρασης. Ένας ήρεμος και οργανωμένος υπαίθριος χώρος υποστηρίζει τη συγκέντρωση, τη ρύθμιση των αισθήσεων και τη συνεργατική συμμετοχή, ιδιαίτερα για μαθητές με αυτισμό και νευροδιαφορετικότητα.



Μέγεθος ομάδας

Αυτή η δραστηριότητα είναι κατάλληλη για μικρές έως μεσαίου μεγέθους ομάδες περίπου 6–15 παιδιών. Τα παιδιά μπορούν να εργαστούν ατομικά, σε ζεύγη ή συνεργατικά, ανάλογα με τις προτιμήσεις και τον τρόπο επικοινωνίας τους. Οι μικρότερες ομάδες συμβάλλουν στη διατήρηση μιας ήρεμης και προβλέψιμης ατμόσφαιρας, ενώ παράλληλα επιτρέπουν στους εκπαιδευτικούς να παρέχουν καθοδήγηση και εξατομικευμένη υποστήριξη όταν χρειάζεται.



Δυσκολία

Εύκολη έως μέτριας δυσκολίας, καθώς συνδυάζει απλές εργασίες συλλογής και τακτοποίησης με δημιουργική σκέψη και αναγνώριση μοτίβων. Τα μικρότερα παιδιά μπορούν να επικεντρωθούν σε βασικά σχήματα και αντιστοίχιση χρωμάτων, ενώ τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να δημιουργήσουν πιο λεπτομερή και συμμετρικά μαντάλα. Η ευέλικτη και ανοιχτή δομή επιτρέπει την προσαρμογή της δραστηριότητας σε διαφορετικά αναπτυξιακά επίπεδα, ικανότητες και αισθητηριακές ανάγκες.



Διάρκεια

Η δραστηριότητα μπορεί να ολοκληρωθεί σε περίπου 45–60 λεπτά, συμπεριλαμβανομένης της εξερεύνησης στην ύπαιθρο, της συλλογής υλικών και της δημιουργίας μαντάλα. Μπορούν να πραγματοποιηθούν επιπλέον συνεδρίες για εποχιακά θέματα, ομαδικά μαντάλα ή συζητήσεις αναστοχασμού σχετικά με τα μοτίβα και τη φύση. Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να ενταχθεί σε μια συνεχή ρουτίνα ενσυνειδητότητας ή δημιουργικής μάθησης στην ύπαιθρο.

7.B Μαντάλα της φύσης: Μοτίβα στη φύση



Υλικά & εξοπλισμός

- Φύλλα, λουλούδια, κλαδιά, πέτρες, χόρτο, πέταλα, κουκουνάρια ή άλλα φυσικά υλικά.
- Στρώματα εξωτερικού χώρου ή επίπεδες επιφάνειες.
- Μικρά καλάθια ή δοχεία για τη συλλογή υλικών.
- Προαιρετικά: οπτικά παραδείγματα μαντάλα, μεγεθυντικοί φακοί, κάρτες χρωμάτων, φωτογραφικές μηχανές/ταμπλέτες για καταγραφή



Αισθητηριακό προφίλ

Αυτή η δραστηριότητα προσφέρει οπτικές, απτικές και ιδιοδεκτικές αισθητηριακές εμπειρίες μέσω της κίνησης σε εξωτερικούς χώρους και της αλληλεπίδρασης με φυσικές υφές, σχήματα και μοτίβα. Η συστηματική και επαναλαμβανόμενη διαδικασία διευθέτησης υλικών σε κυκλικά μοτίβα δύναται να συμβάλει θετικά στη συναισθηματική αυτορρύθμιση, καθώς και στην ενίσχυση της συγκέντρωσης και της προσοχής. Η αισθητηριακή συμμετοχή μπορεί να προσαρμοστεί επιτρέποντας στα παιδιά να παρατηρούν, να χρησιμοποιούν εργαλεία αντί για άμεση επαφή ή να επιλέγουν τα υλικά που προτιμούν ανάλογα με το επίπεδο άνεσής τους.



Σημειώσεις ασφαλείας

Η δραστηριότητα πρέπει να πραγματοποιείται σε έναν ασφαλή εξωτερικό χώρο, χωρίς επιβλαβή φυτά, αιχμηρά αντικείμενα ή επικίνδυνο έδαφος. Τα φυσικά υλικά πρέπει να ελέγχονται εκ των προτέρων για αλλεργιογόνα, έντομα ή επικίνδυνα στοιχεία. Τα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνονται να συλλέγουν υλικά με σεβασμό προς το περιβάλλον και να πλένουν τα χέρια τους μετά τη δραστηριότητα. Πρέπει να καθοριστούν σαφή όρια και ρουτίνες για την υποστήριξη μιας ασφαλούς και οργανωμένης συμμετοχής.

7.Β Μαντάλα της φύσης: Μοτίβα στη φύση



Στόχοι / Δεξιότητες που υποστηρίζονται

- Ενθάρρυνση της δημιουργικότητας και της καλλιτεχνικής έκφρασης μέσω φυσικών υλικών.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων παρατήρησης και αναγνώρισης προτύπων.
- Υποστήριξη της ανάπτυξης της λεπτής κινητικότητας μέσω της συλλογής και της τακτοποίησης αντικειμένων.
- Προώθηση της αισθητηριακής εξερεύνησης μέσω της απτικής και οπτικής αλληλεπίδρασης με τη φύση.
- Ενθάρρυνση της συγκέντρωσης, της υπομονής και της προσοχής μέσω επαναλαμβανόμενων δημιουργικών διαδικασιών.
- Ενίσχυση των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων κατά τη διάρκεια της δημιουργίας σχεδίων.
- Προώθηση της συνεργασίας και της επικοινωνίας κατά τη διάρκεια της κοινής εξερεύνησης και της δημιουργίας ομαδικών μαντάλα.
- Υποστήριξη της συναισθηματικής ρύθμισης και της ήρεμης αλληλεπίδρασης με το εξωτερικό περιβάλλον.
- Προώθηση της περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και της εκτίμησης της φυσικής ποικιλομορφίας.
- Επιστήμη: Παρατήρηση φυσικών μοτίβων, υφών, χρωμάτων και σχημάτων που συναντώνται στο περιβάλλον.
- Τεχνολογία: Χρήση απλών εργαλείων, όπως μεγεθυντικοί φακοί ή φωτογραφικές μηχανές, για παρατήρηση και καταγραφή.
- Μηχανική: Διαμόρφωση και εξισορρόπηση φυσικών υλικών σε δομημένες κυκλικές συνθέσεις.
- Τέχνη: Δημιουργία συμμετρικών σχεδίων μαντάλα εμπνευσμένων από τη φύση.
- Μαθηματικά: Εξερεύνηση της συμμετρίας, των σχημάτων, της αλληλουχίας, της μέτρησης και της χωρικής οργάνωσης.

7.Β Οδηγίες



Βήμα 1 : Εισαγωγή στα Μαντάλα της Φύσης

Εξηγήστε ότι τα μαντάλα είναι κυκλικά σχέδια που δημιουργούνται χρησιμοποιώντας φυσικά υλικά που βρίσκονται στο περιβάλλον.



Βήμα 2: Εξερευνήστε τον εξωτερικό χώρο

Τα παιδιά περπατούν στον εξωτερικό χώρο και συλλέγουν φύλλα, λουλούδια, πέτρες, κλαδιά και άλλα ασφαλή φυσικά στοιχεία.



Βήμα 3: Παρατήρηση και Ταξινόμηση Υλικών

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να συγκρίνουν χρώματα, υφές, μεγέθη και σχήματα πριν οργανώσουν τα υλικά σε ομάδες.



Βήμα 4: Ξεκινήστε το σχέδιο μαντάλα

Τα παιδιά αρχίζουν να δημιουργούν κυκλικά μοτίβα τοποθετώντας τα υλικά από το κέντρο προς τα έξω.

7.Β Οδηγίες



Βήμα 5: Επέκταση και διακόσμηση

Τα παιδιά συνεχίζουν να προσθέτουν στρώσεις, χρώματα και επαναλαμβανόμενα μοτίβα για να ολοκληρώσουν τη μαντάλα τους.



Βήμα 6: Παρατηρήστε και αναστοχαστείτε

Προσκαλέστε τα παιδιά να παρατηρήσουν τις δημιουργίες των άλλων και να συζητήσουν για τα μοτίβα, τα χρώματα ή τα συναισθήματα που συνδέονται με τη δραστηριότητα.



Βήμα 7: Καθαρισμός και σεβασμός στη φύση

Καθοδηγήστε τα παιδιά να επιστρέψουν με σεβασμό τα αχρησιμοποίητα φυσικά υλικά στο περιβάλλον, όπου είναι δυνατόν, και να καθαρίσουν τον χώρο της δραστηριότητας.

08

Καθημερινές δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους



8.Α Περίπατος για την πρόγνωση του καιρού



Τοποθεσία

Η δραστηριότητα πραγματοποιείται στην αυλή του σχολείου, σε σχολικό κήπο ή σε άλλο ασφαλή υπαίθριο χώρο και μπορεί να ενταχθεί στην πρωινή ρουτίνα των παιδιών. Πριν εισέλθουν στην τάξη, τα παιδιά αφιερώνουν λίγα λεπτά στην παρατήρηση του καιρού και του φυσικού περιβάλλοντος γύρω τους. Η δραστηριότητα μπορεί να υλοποιείται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, δίνοντας στα παιδιά την ευκαιρία να παρατηρούν και να βιώνουν τις αλλαγές στη φύση από εποχή σε εποχή.



Μέγεθος ομάδας

Η δραστηριότητα είναι κατάλληλη για ολόκληρη την τάξη, δίνοντας στα παιδιά την ευκαιρία να παρατηρούν μαζί τον καιρό και να μοιράζονται τις ιδέες τους. Εναλλακτικά, μπορούν να εργαστούν σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες των τριών έως πέντε παιδιών, ενισχύοντας τη συνεργασία, την επικοινωνία και τη μάθηση μεταξύ συνομηλίκων. Η εργασία σε μικρές ομάδες επιτρέπει επίσης στον εκπαιδευτικό να παρέχει πιο εξατομικευμένη υποστήριξη και να διευκολύνει τη συμμετοχή κάθε παιδιού στις δραστηριότητες παρατήρησης και κίνησης, ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητές του.



Δυσκολία

Η δραστηριότητα θεωρείται εύκολη. Έχει σχεδιαστεί ώστε να είναι απλή και προσβάσιμη για όλα τα παιδιά προσχολικής ηλικίας. Οι δραστηριότητες παρατήρησης και κίνησης μπορούν να προσαρμόζονται ανάλογα με την ηλικία, το αναπτυξιακό επίπεδο, τις προτιμήσεις και τις κινητικές δυνατότητες κάθε παιδιού. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να απλοποιεί τις οδηγίες για τα μικρότερα παιδιά ή να προσθέτει πιο σύνθετες ερωτήσεις και κινητικές προκλήσεις για τα μεγαλύτερα παιδιά προσχολικής ηλικίας. Έμφαση δίνεται στην καλλιέργεια καθημερινών ρουτινών, στην ενίσχυση της περιέργειας και στην ενεργό συμμετοχή των παιδιών, και όχι στην παροχή «σωστών» απαντήσεων.



Διάρκεια

Περίπου 15–20 λεπτά και μπορεί να ενταχθεί στην καθημερινή πρωινή ρουτίνα. Η διάρκεια μπορεί να προσαρμόζεται ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας και το ημερήσιο πρόγραμμα: να μειώνεται όταν ο χρόνος είναι περιορισμένος ή να παρατείνεται όταν τα παιδιά δείχνουν ενδιαφέρον για την εξερεύνηση του εξωτερικού περιβάλλοντος.

8.Α Περίπατος για την πρόγνωση του καιρού



Υλικά & εξοπλισμός

- Πίνακας καιρού.
- Κάρτες με εικόνες που απεικονίζουν διαφορετικές καιρικές συνθήκες.
- Μεγεθυντικοί φακοί (προαιρετικά).
- Πίνακες με κλιπ και κηρομπογιές.
- Κατάλληλα ρούχα για εξωτερικούς χώρους.



Αισθητηριακό προφίλ

Η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά, ακουστικά, απτικά και θερμικά ερεθίσματα, όπως το φως, τους ήχους της φύσης, τον άνεμο και τις αλλαγές της θερμοκρασίας. Τα παιδιά μπορεί να ανταποκρίνονται διαφορετικά σε αυτά, με ορισμένα να απολαμβάνουν την αισθητηριακή εξερεύνηση και άλλα να βιώνουν δυσφορία.
Για την υποστήριξη των αισθητηριακών αναγκών τους, επιλέξτε ένα κατάλληλο σημείο, προσφέρετε τη δυνατότητα συμμετοχής σε ένα πιο ήσυχο ή προστατευμένο χώρο, ενώ παράλληλα τα παιδιά θα μπορούν να επιλέγουν πώς θα συμμετέχουν, χωρίς πίεση να αγγίξουν επιφάνειες ή να εκτεθούν σε ενοχλητικά ερεθίσματα. Οπτικές κάρτες και σύντομα διαλείμματα μπορούν επίσης να διευκολύνουν τη συμμετοχή.



Σημειώσεις ασφαλείας

Ο εξωτερικός χώρος πρέπει να ελέγχεται πριν από την έναρξη της δραστηριότητας. Τα παιδιά πρέπει να παραμένουν εντός των καθορισμένων ορίων και να φορούν ρούχα κατάλληλα για τις καιρικές συνθήκες. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να υπενθυμίζει στα παιδιά να μην αγγίζουν άγνωστα φυτά ή έντομα.



Στόχοι / Δεξιότητες που υποστηρίζονται

Η δραστηριότητα προάγει τις δεξιότητες παρατήρησης, την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, την ανάπτυξη του λεξιλογίου, τις δεξιότητες αδρής κινητικότητας, την ανεξαρτησία και τη διαμόρφωση υγιών ρουτινών υπαίθριων δραστηριοτήτων.

7.Β Οδηγίες



Βήμα 1: Παρουσιάστε την δραστηριότητα “Περίπατος για την πρόγνωση του καιρού”

Εξηγήστε στα παιδιά ότι θα γίνουν «Βοηθοί του Καιρού» και θα συνεργαστούν για να παρατηρήσουν και να συζητήσουν τον καιρό της ημέρας πριν ξεκινήσουν τα μαθήματά τους.



Βήμα 2: Παρατηρήστε τον καιρό

Προσκαλέστε τα παιδιά να παρατηρήσουν προσεκτικά τον ουρανό και τις καιρικές συνθήκες. Ενθαρρύνετέ τα να αναγνωρίσουν αν ο καιρός είναι ηλιόλουστος, συννεφιασμένος, ανεμώδης, βροχερός ή χιονισμένος.



Βήμα 3: Συζητήστε για την κατάλληλη ενδυμασία

Καθοδηγήστε τα παιδιά να συζητήσουν ποια ρούχα είναι κατάλληλα για τον καιρό της ημέρας. Ενθαρρύνετέ τα να σκεφτούν είδη όπως μπουφάν, καπέλα, μπότες, γυαλιά ηλίου ή αδιάβροχα.



Βήμα 4: Ολοκληρώστε μια κίνηση με θέμα τον καιρό

Καθοδηγήστε τα παιδιά σε μια σύντομη κινητική δραστηριότητα εμπνευσμένη από τις καιρικές συνθήκες της ημέρας. Για παράδειγμα, μπορούν να:

- Τεντώνονται προς τα πάνω σαν να προσπαθούν να φτάσουν τον ήλιο.
- Κινούνται απαλά σαν τον άνεμο.
- Περπατούν στις μύτες των ποδιών, μιμούμενα τις νιφάδες του χιονιού που πέφτουν.

7.Β Οδηγίες



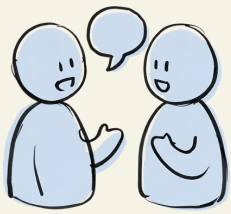
Βήμα 5: Εξερευνήστε τις σχέσεις μεταξύ καιρού και κίνησης

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μιλήσουν για το πώς οι κινήσεις τους αντιπροσωπεύουν διαφορετικές καιρικές συνθήκες και πώς ο καιρός μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι κινούνται και ντύνονται.



Βήμα 6: Ενημερώστε τον πίνακα καιρού

Προσκαλέστε τα παιδιά να καταγράψουν τον καιρό της ημέρας προσθέτοντας το κατάλληλο σύμβολο, εικόνα ή ετικέτα στον πίνακα καιρού.



Βήμα 7: Ανασκόπηση και έναρξη της ημέρας

Συγκεντρώστε τα παιδιά για μια σύντομη ανασκόπηση των παρατηρήσεών τους για τον καιρό και της κινητικής δραστηριότητας. Προσκαλέστε τα να μοιραστούν την αγαπημένη τους κίνηση, εφόσον το επιθυμούν, πριν επιστρέψουν στην τάξη για τα μαθήματα της ημέρας.

8.Β Πρωινή άσκηση ενεργοποίησης σε εξωτερικό χώρο



Τοποθεσία

Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί στην αυλή του σχολείου, στο σχολικό γήπεδο ή σε άλλο ασφαλή υπαίθριο χώρο πριν από την έναρξη των μαθημάτων. Μπορεί να ενταχθεί στην καθημερινή σχολική ρουτίνα, βοηθώντας τα παιδιά να μεταβούν ομαλά από το σπίτι στην τάξη και ενθαρρύνοντάς τα να συμμετέχουν σε τακτικές δραστηριότητες κίνησης σε εξωτερικό χώρο. Μπορεί να υλοποιείται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, με τις απαραίτητες προσαρμογές ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες.



Μέγεθος ομάδας

Η δραστηριότητα είναι κατάλληλη για ολόκληρη την τάξη ή για μικρότερες ομάδες έξι έως δέκα παιδιών. Η κοινή συμμετοχή στη ρουτίνα ενισχύει το αίσθημα του ανήκειν και συμβάλλει σε ένα θετικό ξεκίνημα της σχολικής ημέρας. Σε επιμέρους δραστηριότητες, τα παιδιά μπορούν επίσης να εργάζονται σε ζευγάρια, ενισχύοντας τη συνεργασία και την αλληλοϋποστήριξη. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να προσαρμόζει τον τρόπο συμμετοχής, ώστε κάθε παιδί να έχει την ευκαιρία να συμμετέχει σύμφωνα με τις ανάγκες και τις δυνατότητές του.



Δυσκολία

Η δραστηριότητα είναι *εύκολη έως μέτριας δυσκολίας* και μπορεί να προσαρμοστεί στις διαφορετικές φυσικές και κινητικές δυνατότητες των παιδιών. Οι κινήσεις μπορούν να απλοποιούνται ή να γίνονται πιο απαιτητικές, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε παιδιού, ενώ μπορούν να τροποποιούνται ο αριθμός των επαναλήψεων και ο ρυθμός των ασκήσεων. Έμφαση δίνεται στη συμμετοχή, στην καλλιέργεια υγιεινών συνηθειών και στην προετοιμασία των παιδιών για τη μαθησιακή διαδικασία, τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά.



Διάρκεια

Η δραστηριότητα διαρκεί περίπου 15–20 λεπτά και μπορεί να ενταχθεί στο ημερήσιο πρόγραμμα πριν από την έναρξη του πρώτου μαθήματος. Αυτή η σύντομη περίοδος κίνησης σε εξωτερικό χώρο προσφέρει στα παιδιά την ευκαιρία να κινηθούν, να προετοιμαστούν για τις δραστηριότητες στην τάξη και να μεταβούν ομαλά στη μαθησιακή διαδικασία, χωρίς να καταπονούνται.

8.Β Πρωινή άσκηση ενεργοποίησης σε εξωτερικό χώρο



Υλικά & εξοπλισμός

- Υλικά
- Κώνοι ή δείκτες εδάφους.
- Συσκευή αναπαραγωγής μουσικής (προαιρετικά).
- Χρονόμετρο.
- Κάρτες με οδηγίες για τις κινητικές δραστηριότητες (προαιρετικά).
- Μπουκάλια με νερό.



Αισθητηριακό προφίλ

Η δραστηριότητα περιλαμβάνει οπτικά, ακουστικά, αιθουσαία και ιδιοδεκτικά ερεθίσματα, μέσα από την κίνηση σε εξωτερικό χώρο. Τα παιδιά μπορεί να ανταποκρίνονται διαφορετικά στο φυσικό φως, στους ήχους, στον άνεμο και στις κινήσεις που απαιτούν ισορροπία ή συντονισμό. Προσαρμόστε την ένταση και τον ρυθμό των ασκήσεων, προσφέρετε εναλλακτικές κινήσεις και επιτρέψτε στα παιδιά να κάνουν διάλειμμα ή να συμμετέχουν με τρόπο που ανταποκρίνεται στις αισθητηριακές και κινητικές ανάγκες τους.



Σημειώσεις ασφαλείας

Πριν από την έναρξη της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτικός ελέγχει τον υπαίθριο χώρο για πιθανούς κινδύνους. Τα παιδιά φορούν κατάλληλα ρούχα και υποδήματα ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες και έχουν επαρκή χώρο για να κινούνται με ασφάλεια. Οι ασκήσεις παρουσιάζονται με σαφείς οδηγίες και επίδειξη, ενώ προσφέρονται εναλλακτικές κινήσεις που ανταποκρίνονται στις διαφορετικές κινητικές δυνατότητες των παιδιών.



Στόχοι / Δεξιότητες που υποστηρίζονται

Η δραστηριότητα ενθαρρύνει την ανάπτυξη υγιεινών καθημερινών συνηθειών και προσφέρει ευκαιρίες για εξάσκηση του κινητικού συντονισμού, της ισορροπίας και της ευλυγισίας. Παράλληλα, μπορεί να υποστηρίξει την αυτορρύθμιση και την προετοιμασία των παιδιών για τη μαθησιακή διαδικασία, ενώ ενθαρρύνει τη θετική κοινωνική αλληλεπίδραση.

7.Β Οδηγίες



Βήμα 1 : Εισαγωγή της πρωινής ρουτίνας κίνησης

Εξηγήστε στα παιδιά ότι κάθε μέρα θα ξεκινούν με μια σύντομη κινητική δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο, η οποία θα τα βοηθά να προετοιμάζονται για τη μαθησιακή διαδικασία.



Βήμα 2: Ξεκινήστε με απαλές διατάσεις

Καθοδηγήστε τα παιδιά σε απλές διατάσεις για τα χέρια, τα πόδια, τους ώμους και την πλάτη. Ενθαρρύνετε τις αργές και ελεγχόμενες κινήσεις, φροντίζοντας να υπάρχει επαρκής χώρος για την ασφαλή εκτέλεσή τους.



Βήμα 3: Εξασκηθείτε σε ασκήσεις ισορροπίας

Προσκαλέστε τα παιδιά να δοκιμάσουν απλές ασκήσεις ισορροπίας, όπως να στέκονται στο ένα πόδι, να περπατούν κατά μήκος μιας γραμμής ή να διατηρούν μια σταθερή στάση για λίγα δευτερόλεπτα. Προσφέρετε εναλλακτικές επιλογές, ανάλογα με τις κινητικές δυνατότητες κάθε παιδιού.



Βήμα 4: Πλήρες ελαφρύ τζόκινγκ

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να κάνουν ελαφρύ τρέξιμο στον υπαίθριο χώρο, διατηρώντας έναν άνετο ρυθμό και προσέχοντας τον χώρο και τα υπόλοιπα παιδιά γύρω τους.

7.Β Οδηγίες



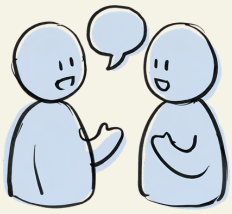
Βήμα 5: Ασκήσεις άλματος

Καθοδηγήστε τα παιδιά σε απλές ασκήσεις άλματος, όπως να πηδούν επιτόπου, να κάνουν μικρά άλματα από τη μία πλευρά στην άλλη ή να περνούν με άλμα πάνω από σημάδια στο έδαφος, εφόσον το επιθυμούν και μπορούν να το κάνουν με ασφάλεια.



Βήμα 6: Προσθέστε μικρές παραλλαγές

Διατηρήστε τη ρουτίνα σταθερή και οικεία, εντάσσοντας περιστασιακά κινήσεις εμπνευσμένες από τις εποχές, νέες προκλήσεις ισορροπίας ή δραστηριότητες σε ζευγάρια, ώστε να ανανεώνεται το ενδιαφέρον των παιδιών και να ενθαρρύνεται η συμμετοχή τους.



Βήμα 7: Αναπνοή και αναστοχασμός

Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα με μια σύντομη άσκηση αναπνοής και μια ήρεμη στιγμή αναστοχασμού. Προσκαλέστε τα παιδιά να παρατηρήσουν πώς αισθάνονται το σώμα τους και να προετοιμαστούν για την έναρξη των μαθημάτων, χωρίς να χρειάζεται να αισθάνονται όλα με τον ίδιο τρόπο.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Ayres, A. J. (1972). Sensory integration and learning disorders. Western Psychological Services.
Beames, S., Higgins, P., Nicol, R. (2012). Learning Outside the Classroom: Theory and Guidelines for Practice. Routledge; New York, NY, USA.
Beyond the Classroom: Why Nature is a Powerful Teacher for Autistic Young Adults. https://meristem.pro/independent-living/beyond-the-classroom-why-nature-is-a-powerful-teacher-for-autistic-young-adults/ 19.2.2026.
Bradley, K., & Male, D. (2017). "Forest School is muddy and I like it": Perspectives of young children with autism spectrum disorders, their parents and educational professionals. Educational & Child Psychology, 34(2), 80–94.
Bratman, G.N., Hamilton, J.P., Daily, G.C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. Ann. N. Y. Acad. Sci.; 1249:118–136.
Conn, C. (2015). 'Sensory highs,' 'vivid rememberings' and 'interactive stimming': Children's play cultures and experiences of friendship in autistic autobiographies. Disability & Society, 30(8), 1192–1206.
Cordiano, T. S., Lee, A., Wilt, J., Elszasz, A., Damour, L. K., Russ, S. W. (2019). Nature-Based Education and Kindergarten Readiness: Nature-Based and Traditional Preschoolers are Equally Prepared for Kindergarten. The International Journal of Early Childhood Environmental Education, 6(3), p. 18. North American Association for Environmental Education.
Dadvand, P., Nieuwenhuijsen, M. J., Esnaola, M., et al. (2015). Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 112*(26), 7937–7942.
Fan, M. S. N., Li, W. H. C., Ho, L. L. K., Phiri, L., & Choi, K. C. (2023). Nature-Based Interventions for Autistic Children: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Network Open*, *6*(12), e2346715. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.46715
Fjørtoft, I. (2004). Landscape as Playscape: The Effects of Natural Environments on Children's Play and Motor Development. Child. Youth Environ; 14:21–44.
Holmberg, S., & Gunnarsson, A. B. (2025). Animal-assisted and nature-based intervention on a farm for young adults with autism and social withdrawal – A one-year follow-up with a socioeconomic approach. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 32*(1).
Jiang, B., Chang, C.-Y., Sullivan, W.C. (2014). A dose of nature: Tree cover, stress reduction, and gender differences. Landsc. Urban Plan; 132:26–36.
Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge University Press.
Mann, J., Gray, T., Truong, S., Sahlberg, P., Bentsen, P., Passy, R., Ho, S., Ward, K., & Cowper, R. (2021). A Systematic Review Protocol to Identify the Key Benefits and Efficacy of Nature-Based Learning in Outdoor Educational Settings. International journal of environmental research and public health, 18(3), 1199. https://doi.org/10.3390/ijerph18031199
Murray, D., Lesser, M., & Lawson, W. (2005). Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism. *Autism, 9*(2), 139–156.
Pavey, B. (2006). The Forest School and inclusion: A project evaluation.
Sandell, K., Öhman, J. (2010). Educational potentials of encounters with nature: Reflections from a Swedish outdoor perspective. Environ. Educ. Res.; 16:113–132.
Taylor, A. F., and Kuo, F. E. (2009). Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. Journal of Attention Disorders, 12(5), 402–409.
The Sensory Benefits of Nature Play: Why the Outdoors Calms the Nervous System. https://www.naturemoves.com.au/blog/the-sensory-benefits-of-nature-play-why-the-outdoors-calms-the-nervous-system 17.2.2026.
Wilcock, A. (2006). An Occupational Perspective on Health (2nd ed.), Thorofare, NJ: Slack.
Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.
Wu, J., & Jackson, L. (2017). Inverse relationship between urban green space and childhood autism in California elementary school districts. *Environment International, 107*, 140–146.

Co-funded by
the European Union



Ευχαριστούμε

ViModo
Research & Education Hub

СИНА СВЕТУЛКА

CENTAR ZA AUTIZAM

forest school