

# Brain Breaks

---

ΜΙΚΡΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ  
ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Βασιλική Ρήγα και Κωνσταντίνα Ζαχαριάδη  
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ

ΠΑΤΡΑ 2020

# Brain Breaks: μικρά διαλείμματα φυσικής δραστηριότητας στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος ενός μέσου ενήλικα δεν μπορεί να μείνει συγκεντρωμένος, και ταυτόχρονα παραγωγικός στην ίδια δραστηριότητα, για περισσότερο από 20 λεπτά (Sprenger, 1999). Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Jensen (2005), ο χρόνος συγκέντρωσης των παιδιών ηλικίας τριών με πέντε ετών, κυμαίνεται ανάμεσα στα οκτώ με δώδεκα λεπτά.

Πολλές έρευνες έχουν εκπονηθεί σχετικά με τη συγκέντρωση των παιδιών και παρόλες τις μικροδιαφορές στα αποτελέσματά τους, όλες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι όσο πιο μικρό σε ηλικία είναι το άτομο, τόσο ο χρόνος που μπορούν να μείνουν συγκεντρωμένα. Το γεγονός αυτό καθιστά αναγκαία την εναλλαγή της πνευματικής δουλειάς με τη φυσική δραστηριότητα μέσα στην τάξη προκειμένου παιδιά και εκπαιδευτικοί να απολαμβάνουν την παραμονή τους στο σχολείο χωρίς να κουράζονται.

Μία από τις πιο γνωστές τεχνικές γνωστικής απόδρασης μέσω κιναισθητικών δραστηριοτήτων είναι τα "Brain Breaks", δηλαδή τα σύντομα διαλείμματα ανάμεσα σε δύο μαθησιακές εργασίες οι οποίες απαιτούν μεγάλο βαθμό συγκέντρωσης. Μπορεί η διάρκεια αυτών των διαλειμμάτων να είναι μικρή, ο αντίκτυπός τους όμως στη μαθησιακή διαδικασία είναι τόσο σημαντικός ώστε ίσως να πρέπει να αποτελέσουν απαραίτητο μέρος του ημερησίου σχολικού προγράμματος.

## Γιατί είναι σημαντικά τα Brain Breaks

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος για να μπορέσει να κατανοήσει και να συγκρατήσει νέες πληροφορίες χρειάζεται κάποιο χρόνο για να τις επεξεργαστεί και να τις αφομοιώσει. Ο σημαντικότερος σκοπός των Brain Breaks, σύμφωνα με τους Lenggen και Kuczala (2010), είναι να δώσουν στον ιππόκαμπο, (το μέρος του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για τη μετατροπή της λειτουργικής μνήμης σε μακροπρόθεσμη), την ευκαιρία να επεξεργαστεί και να εδραιώσει το περιεχόμενο του αντικειμένου που έχει μόλις διδαχθεί. Με άλλα λόγια δίνουν στους μαθητές τον απαραίτητο χρόνο να επεξεργαστούν τις πληροφορίες που

μόλις έχουν δεχθεί, και ταυτοχρόνως να τις αποθηκεύσουν στη μνήμη τους. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια ενός σωστού Brain Break, δίνεται ο απαραίτητος χρόνος χαλάρωσης, ώστε το άτομο να μπορέσει να ξεκινήσει την επόμενη δραστηριότητα ή να επιστρέψει πιο συγκεντρωμένο σε αυτό που έκανε (Lengel & Kuczala, 2010· O'Brien, 2014· Weslake & Christian, 2015). Συνεπώς, η εναλλαγή ανάμεσα σε νοητική και σωματική δραστηριότητα βοηθάει στην τόνωση του εγκεφάλου, καθιστώντας το άτομο πιο ικανό και πιο παραγωγικό από πριν. Τι είδους, όμως, διαλείμματα επιτυγχάνουν μία τέτοια απόδοση του εγκεφάλου;

## Τα είδη των Brain Breaks

Τα πιο διαδεδομένα Brain Breaks είναι αυτά τα οποία εμπεριέχουν φυσική δραστηριότητα γιατί υλοποιούνται έπειτα από δραστηριότητες που προϋποθέτουν έντονη εγκεφαλική διεργασία. Η συνεχής προσήλωση των παιδιών σε μαθησιακές δραστηριότητες στην καθιστή θέση, δημιουργεί την ανάγκη για φυσική άσκηση. Η σωματική κίνηση αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό επιτρέποντας σε μεγαλύτερες ποσότητες οξυγόνου να εισέλθουν στον εγκέφαλο, γεγονός που ενισχύει την ικανότητα του ατόμου στη μάθηση (Jensen, 2000). Ωστόσο, υπάρχουν και Brain Breaks χαλάρωσης.

Η επιλογή ανάμεσα στις δύο κατηγορίες εξαρτάται από τις δραστηριότητες που προηγούνται. Αν το παιδί βρίσκεται σε έντονη σωματική άσκηση, είναι καλό να ακολουθήσει μια δραστηριότητα χαλάρωσης. Στην αντίθετη περίπτωση, συνιστάται μια δραστηριότητα φυσικής αγωγής. Στόχος και στις δύο αυτές περιπτώσεις είναι να υπάρξει αυτή η εναλλαγή που προαναφέρθηκε, ανάμεσα δηλαδή στη νοητική διεργασία και τη φυσική δραστηριότητα.

## Τρόπος και διάρκεια χρήσης των Brain Breaks

Τα Brain Breaks μπορούν να ενταχθούν στο ημερήσιο πρόγραμμα του νηπιαγωγείου μετά από κάθε οργανωμένη δραστηριότητα. Ωστόσο, εφόσον ο σκοπός τους είναι να βοηθήσουν τα παιδιά να παραμείνουν συγκεντρωμένα, συνιστάται η χρήση τους οποιαδήποτε στιγμή κρίνει αναγκαία η/ο εκπαιδευτικός της τάξης. Η διάρκειά τους δεν χρειάζεται να είναι μεγάλη, κυμαίνεται από 1 μέχρι και 5 λεπτά το πολύ, και εξαρτάται από τη δραστηριότητα που θα επιλεγεί και από πόσες φορές θα επαναληφθεί.

Παρακάτω προτείνονται 20 δραστηριότητες, οι οποίες προέρχονται κυρίως από το έργο της Russo Mallory, μίας εκπαιδευτικού που διερεύνησε τη σημασία των Brain Breaks

σε θεωρητικό και πειραματικό επίπεδο. Το 2016 δημιούργησε την ιστοσελίδα για εκπαιδευτικούς με τίτλο “Website for classroom teachers: Mallory’s Brain Breaks”, στην οποία εμπεριέχονται βίντεο με διάφορα Brain Breaks για παιδιά δημοτικού σχολείου, χωρισμένα σε κατηγορίες με βάση τη διάρκεια και το σκοπό τους. Στις δραστηριότητες της Mallory προσθέσαμε και κάποιες άλλες που προτείνονται από την UNICEF (<https://www.unicefkidpower.org/brain-breaks-for-kids>).

Οι δραστηριότητες αυτές δεν παρουσιάζονται αυτούσιες αλλά έχουν προσαρμοστεί από εμάς για να ανταποκρίνονται στα παιδιά του ελληνικού σχολείου και έχουν ταξινομηθεί με βάση το επίπεδο δυσκολίας τους. Σε κάθε δραστηριότητα αναγράφεται ο βαθμός δυσκολίας, με αρίθμηση από το 1 έως το 3, όπου 1 είναι η πιο εύκολη και 3 η πιο δύσκολη δραστηριότητα. Ο βαθμός δυσκολίας εξαρτάται τόσο από την εξοικείωση των παιδιών με τα Brain Breaks, όσο και από το βαθμό ανάπτυξης των βασικών κινητικών δεξιοτήτων που απαιτούνται σε κάθε δραστηριότητα.

Σε κάθε δραστηριότητα προτείνεται η χρονική διάρκεια για την υλοποίησή της (μέσω των επαναλήψεων των ασκήσεων), ωστόσο, αν η/ο εκπαιδευτικός της τάξης κρίνει ότι ο χρόνος δεν είναι επαρκής, μπορεί να τον τροποποιήσει ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας της/του. Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά των Brain Breaks, για να είναι αποτελεσματικά, είναι η μικρή τους διάρκεια. Για αυτό είναι καλό να τηρούνται τα χρονικά όρια των δραστηριοτήτων, και άμα χρειαστεί να παραληφθούν κάποια από τα βήματα της δραστηριότητας. Επίσης, αναμένεται κατά την πρώτη εφαρμογή τους στην τάξη, να χρειαστεί παραπάνω χρόνος, αν τα παιδιά δεν είναι εξοικειωμένα με τέτοιου είδους δραστηριότητες. Σας προτείνουμε, λοιπόν, στην αρχή να επιλέξετε δραστηριότητες χαμηλού βαθμού δυσκολίας και να δώσετε περισσότερη έμφαση στην κατανόηση των δραστηριοτήτων από τα παιδιά, (κάτι που είναι σημαντικό για να αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί, δεδομένο ότι πρόκειται δραστηριότητες φυσικής αγωγής), παρά στη διάρκεια.

Σημαντικό μέρος των δραστηριοτήτων, ειδικά αυτών που απαιτούν πιο έντονη σωματική άσκηση, είναι το κομμάτι της αποθεραπείας. Η αποθεραπεία είναι αναγκαία για να μην επέλθουν τυχόν μυϊκοί τραυματισμοί, λόγω της έντονης φυσικής άσκησης. Παράλληλα, όμως, επαναφέρει τα παιδιά σε κατάσταση ηρεμίας ώστε να μπορέσουν να συμμετέχουν στην επόμενη δραστηριότητα ή να επανέλθουν στην προηγούμενη.

Τέλος, σε κάθε δραστηριότητα αναγράφεται ο στόχος της. Σε αρκετές από αυτές, βασικός στόχος είναι η αύξηση του καρδιακού ρυθμού. Τέτοιου είδους Brain Breaks, προτείνονται μετά από δραστηριότητες που απαιτούν έντονη εγκεφαλική διεργασία ή μετά

από δραστηριότητες κατά τη διάρκεια των οποίων τα παιδιά κάθονται για αρκετή ώρα. Σε αντίθετη περίπτωση, Brain Breaks, τα οποία εστιάζουν στη διατήρηση της ισορροπίας των παιδιών, προτείνονται μετά από έντονες δραστηριότητες, όπως αυτές της φυσικής αγωγής ή έπειτα από θεατρικό παιχνίδι, ώστε να βγουν τα παιδιά από το ρόλο τους. Σε κάθε περίπτωση, τα Brain Breaks μπορούν να χρησιμοποιηθούν οποιαδήποτε στιγμή κρίνει η/ο εκπαιδευτικός πως είναι απαραίτητα.

Σας ευχόμαστε καλή απόλαυση!

# Δραστηριότητες

## Ας φτάσουμε τον ουρανό

Δυσκολία: 1

Στόχος

- ♦ Αύξηση του καρδιακού ρυθμού.

Περιγραφή

- ♦ Τα παιδιά αγγίζουν πρώτα το πάτωμα με το χέρι και, στη συνέχεια, πηδούν ψηλά.
- ♦ Μιμούνται το βάτραχο και αναπηδούν πάνω-κάτω.
- ♦ Αγγίζουν πάλι το πάτωμα και έπειτα πηδούν ψηλά.
- ♦ Το επαναλαμβάνουν 5 έως 10 φορές

Αποθεραπεία

- ♦ Τινάζουν τα πόδια τους για να χαλαρώσουν.
- ♦ Παίρνουν μια βαθιά ανάσα τεντώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι, εισπνέοντας από τη μύτη και εκπνέοντας από το στόμα.

Σημειώσεις για την/τον εκπαιδευτικό της τάξης

- ♦ Αν οι μαθητές αρχίσουν να κινούνται γύρω γύρω στην τάξη, μπορείτε να τους υπενθυμίσετε ότι η δραστηριότητα γίνεται μόνο σε ένα σημείο (“Αυτός είναι ο μόνος δρόμος για τον ουρανό”).
- ♦ Προσοχή στα γόνατα των παιδιών. Οι μαθητές μπορεί να μη λυγίζουν τελείως τα πόδια τους ή με το σωστό τρόπο. Όταν χρειαστεί, παρεμβαίνετε για να μην υπάρξουν καταπονήσεις.
- ♦ Είναι καλό να ενθαρρύνετε τους μαθητές να βάλουν τα δυνατά τους και, κυρίως, να τους επιβραβεύετε.

## Ας αναπηδήσουμε

Δυσκολία: 1

Στόχος

- ♦ Αύξηση του καρδιακού ρυθμού.
- ♦ Συντονισμός των κινήσεων των ποδιών (από ανοιχτή σε σταυρωτή θέση).

Περιγραφή

- ♦ Φάση Α'
  - Τα παιδιά βρίσκονται στην όρθια θέση κρατώντας τα πόδια σε απόσταση όση το άνοιγμα των ώμων.
  - Αναπηδούν επιτόπια ανοίγοντας και σταυρώνοντας τα πόδια τους εναλλάξ (μία το δεξί πόδι μπροστά, μία το αριστερό).
  - Το επαναλαμβάνουν 6 φορές.
- ♦ Φάση Β'
  - Τα παιδιά στέκονται όρθια με τα πόδια λίγο πιο ανοιχτά από τη φυσική τους θέση.
  - Αναπηδούν επιτόπια με τα πόδια ανοιχτά 2 φορές.
  - Σταυρώνουν τα πόδια τους.
  - Αναπηδούν 2 φορές με τα πόδια σταυρωμένα.
  - Το επαναλαμβάνουν 3 φορές
- ♦ Φάση Γ'
  - Τα παιδιά στέκονται όρθια με τα πόδια λίγο πιο ανοιχτά από τη φυσική τους θέση.
  - Επαναλαμβάνουν τη Φάση Α' 3 φορές.
  - Επαναλαμβάνουν τη Φάση Β' 3 φορές.
  - Επαναλαμβάνουν τη Φάση Α' 3 φορές
  - Επαναλαμβάνουν τη Φάση Β' 3 φορές.

---

## Αποθεραπεία

- ♦ Παίρνουν μια βαθιά ανάσα τεντώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι, εισπνέοντας από τη μύτη και εκπνέοντας από το στόμα.

## Σημειώσεις για την/τον εκπαιδευτικό της τάξης

- ♦ Επιλέγεται ποια ή ποιες από τις φάσεις της δραστηριότητας θα εφαρμοστεί. Η επιλογή εξαρτάται από τη διάρκεια και το επίπεδο δυσκολίας που κρίνετε ότι πρέπει να εφαρμοστεί.
- ♦ Η αποθεραπεία είναι πολύ σημαντική και δεν πρέπει να παραληφθεί.
- ♦ Αν κριθεί απαραίτητο, μπορεί να επαναληφθεί κάποια, μερικές ή όλες οι φάσεις μετά την αποθεραπεία.
- ♦ Σε περίπτωση που οι μαθητές δυσκολεύονται να σταυρώσουν τα πόδια τους, μπορεί να γίνει παραλλαγή της δραστηριότητας με απλή αναπήδηση έχοντας τα πόδια είτε κλειστά είτε λίγο ανοιχτά.

## Παραλλαγές

- ♦ Η κάθε φάση μπορεί να χρησιμοποιηθεί από μόνη της ως ανεξάρτητο brain break μικρότερης διάρκειας.



## Κεφάλι, ώμοι, γόνατα και πόδια

Δυσκολία: 1

Στόχος

- ♦ Αύξηση του καρδιακού ρυθμού.
- ♦ Αναγνώριση των μερών του σώματος.

Περιγραφή

- ♦ Τα παιδιά απλώνονται στο χώρο, μακριά το ένα από το άλλο, ώστε να μην αγγίζονται. Κάθονται σε θέση ανάπαυσης.
- ♦ Ξεκινάμε μαζί με τα παιδιά το τραγούδι “Κεφάλι, ώμοι, γόνατα και πόδια”.
- ♦ Κατά τη διάρκεια του τραγουδιού τα παιδιά αγγίζουν με τα χέρια τους το αντίστοιχο σημείο του σώματος.

Τραγούδι:

*Κεφάλι, ώμοι, γόνατα και πόδια, γόνατα και πόδια*

*Κεφάλι, ώμοι, γόνατα και πόδια, γόνατα και πόδια*

*Ματάκια, αυτάκια, στόμα και μυτούλα*

*Κεφάλι, ώμοι, γόνατα και πόδια, γόνατα και πόδια*

- ♦ Επαναλαμβάνουμε το τραγούδι 3 φορές, κάθε φορά όλο και πιο γρήγορα.

Αποθεραπεία

- ♦ Τινάζουν τα πόδια και τα χέρια τους για να χαλαρώσουν.
- ♦ Εισπνέουν τρεις φορές από τη μύτη και εκπνέουν από το στόμα τεντώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι.

Σημειώσεις για την/τον εκπαιδευτικό της τάξης

- ♦ Οι επαναλήψεις και η ταχύτητα του τραγουδιού καθορίζεται από εσάς.

## Χορεύοντας σε ετοιμότητα

Δυσκολία: 1

Στόχος

- ♦ Αύξηση του καρδιακού ρυθμού.

Περιγραφή

- ♦ Τα παιδιά απλώνονται στο χώρο, μακριά το ένα από το άλλο, ώστε να μην αγγίζονται.
- ♦ Η/ο εκπαιδευτικός βάζει ένα τραγούδι (με χορευτικό ρυθμό). Τα παιδιά χορεύουν πάνω στο ρυθμό της μουσικής.
- ♦ Ξαφνικά, η/ο εκπαιδευτικός σταματά τη μουσική και τα παιδιά πρέπει να ακινητοποιηθούν τελείως.
- ♦ Επαναλαμβάνει το σταμάτημα της μουσικής με όλο και πιο μεγάλη συχνότητα.

Αποθεραπεία

- ♦ Τινάζουν τα πόδια και τα χέρια τους για να χαλαρώσουν.
- ♦ Εισπνέουν τρεις φορές από τη μύτη και εκπνέουν από το στόμα τεντώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι.

Σημειώσεις για την/τον εκπαιδευτικό της τάξης

- ♦ Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στην επιλογή του τραγουδιού, ώστε να αρέσει στα παιδιά.
- ♦ Προτείνετε τραγούδια με χορευτικό ρυθμό, σε ένα μέτριο τέμπο, και όχι ιδιαίτερα γρήγορα για να μη δημιουργήσουν ένταση στα παιδιά.

## Ας πάμε βόλτα

Δυσκολία: 1

Στόχος

- ♦ Προσανατολισμός στο χώρο.
- ♦ Μείωση των καρδιακών παλμών (από την προηγούμενη δραστηριότητα).

Περιγραφή

- ♦ Τα παιδιά χωρίζονται σε δυάδες.
- ♦ Οι δυάδες τοποθετούνται η μία πίσω από την άλλη, φτιάχνοντας ένα τρενάκι.
- ♦ Η/ο εκπαιδευτικός οδηγεί το διθέσιο τρενάκι σε μια βόλτα στην αυλή ή μέσα στην τάξη ανάμεσα από τα θρανία ή στο διάδρομο του σχολείου (ανάλογα με τις συνθήκες).

Αποθεραπεία

- ♦ Τινάζουν τα πόδια και τα χέρια τους για να χαλαρώσουν.
- ♦ Εισπνέουν τρεις φορές από τη μύτη και εκπνέουν από το στόμα τεντώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι.

Σημειώσεις για την/τον εκπαιδευτικό της τάξης

- ♦ Ενδεχομένως να χρειαστεί πιο ακριβής υπόδειξη της διαδρομής, την πρώτη φορά που θα υλοποιηθεί η δραστηριότητα.
- ♦ Η/ο εκπαιδευτικός καθορίζει την ταχύτητα του βήματος.

## Ψάχνοντας τα χρώματα

Δυσκολία: 1

Στόχος

- ♦ Προσανατολισμός στο χώρο.

Περιγραφή

- ♦ Τα παιδιά μαζεύονται στην παρεούλα.
- ♦ Η/ο εκπαιδευτικός φωνάζει διαφορετικά χρώματα.
- ♦ Τα παιδιά πρέπει να βρουν στην τάξη ένα αντικείμενο με το αντίστοιχο χρώμα και να κινηθούν προς τα εκεί.

Αποθεραπεία

- ♦ Εισπνέουν τρεις φορές από τη μύτη και εκπνέουν από το στόμα τεντώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι.

Σημειώσεις για την/τον εκπαιδευτικό της τάξης

- ♦ Ενδεχομένως, την πρώτη φορά της υλοποίησης της συγκεκριμένης δραστηριότητας να χρειαστούν παραπάνω διευκρινίσεις και καθοδήγηση από την/τον εκπαιδευτικό.

Παραλλαγές

- ♦ Η δραστηριότητα μπορεί να υλοποιηθεί και με άλλα σημεία αναφοράς πέρα από τα χρώματα (π.χ. αντικείμενα, ήχους).

## Ας ισορροπήσουμε

Δυσκολία: 2

Στόχος

- ♦ Διατήρηση της ισορροπίας.

Περιγραφή

- ♦ Τα παιδιά απλώνονται στο χώρο, μακριά το ένα από το άλλο, ώστε να μην αγγίζονται.
- ♦ Σηκώνουν τα χέρια παράλληλα προς το έδαφος (σχηματίζοντας σταυρό με το σώμα).
- ♦ Σηκώνουν λίγο το πόδι από το έδαφος και προσπαθούν να κρατήσουν ισορροπία. Στη συνέχεια πατάνε τα δύο πόδια στο έδαφος.
- ♦ Σηκώνουν το πόδι τεντώνοντάς το μπροστά. Πατάνε και τα δύο πόδια στο έδαφος.
- ♦ Σηκώνουν το πόδι τεντώνοντάς το προς τα πίσω. Πατάνε και τα δύο πόδια στο έδαφος.
- ♦ Σηκώνουν το πόδι μπροστά λυγίζοντας το γόνατο 90° ώστε ο μηρός να είναι παράλληλος με το έδαφος. Πατάνε και τα δύο πόδια στο έδαφος.
- ♦ Σηκώνουν το πόδι προς τα πίσω, λυγίζοντας το γόνατο ώστε ο μηρός να είναι κάθετος στο έδαφος. Πατάνε και τα δύο πόδια στο έδαφος.

Αποθεραπεία

- ♦ Τινάζουν τα πόδια και τα χέρια τους για να χαλαρώσουν.
- ♦ Εισπνέουν τρεις φορές από τη μύτη και εκπνέουν από το στόμα τεντώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι.

Σημειώσεις για την/τον εκπαιδευτικό της τάξης

- ♦ Ένας τρόπος να βοηθήσετε τα παιδιά να ισορροπήσουν είναι να τους προτείνετε να κοιτάνε σε ένα σταθερό σημείο.
- ♦ Ενθαρρύνετε τους μαθητές να ισορροπούν από μόνοι τους, χωρίς να κρατιούνται από τους άλλους ή από κάποιο αντικείμενο.
- ♦ Δοκιμάζετε πάντα και τις δύο πλευρές του σώματος, αφήνοντας τα παιδιά να επιλέξουν από ποια θα αρχίσουν.

## Ας κάνουμε τα ζώα

Δυσκολία: 2

Στόχος

- ♦ Φαντασία στην αναζήτηση κινήσεων και στάσεων του σώματος.

Περιγραφή

- ♦ Τα παιδιά απλώνονται στο χώρο της τάξης.
- ♦ Η/ο εκπαιδευτικός λέει ονόματα από ζώα.
- ♦ Κάθε φορά που τα παιδιά ακούνε ένα ζώο, προσπαθούν να μιμηθούν τις κινήσεις που αυτό κάνει.
- ♦ Στο τέλος, η/ο εκπαιδευτικός επαναφέρει τα παιδιά χρησιμοποιώντας τη λέξη «άνθρωποι».

Αποθεραπεία

- ♦ Τινάζουν τα πόδια και τα χέρια τους για να χαλαρώσουν.
- ♦ Εισπνέουν τρεις φορές από τη μύτη και εκπνέουν από το στόμα τεντώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι.

Σημειώσεις για την/τον εκπαιδευτικό της τάξης

- ♦ Μπορείτε να χρησιμοποιείτε κάποιον ήχο (ίσως ένα καμπανάκι) επαναφοράς των παιδιών σε ανθρώπους. Τα παιδιά θα γνωρίζουν ότι κάθε φορά που ακούνε αυτόν τον ήχο, γίνονται πάλι άνθρωποι.
- ♦ Είναι σημαντικό να επαναφέρετε τα παιδιά σε ανθρώπους, για να μην παραμείνουν στο «ρόλο» τους.
- ♦ Προσοχή στα άγρια ζώα γιατί μπορεί να παρακινήσουν επιθετικές συμπεριφορές.

Παραλλαγές

- ♦ Μπορείτε σε κάθε δραστηριότητα να ομαδοποιείτε τα ζώα (π.χ. σήμερα θα είμαστε θαλάσσια ζώα), έτσι τα παιδιά θα αρχίσουν να μαθαίνουν τις διάφορες οικογένειες ζώων.
- ♦ Αφού τα παιδιά εξοικειωθούν με τη δραστηριότητα, μπορείτε να προσθέσετε και επιπλέον χαρακτηρισμούς (π.χ. άγριο λιοντάρι).

## Ας ενώσουμε τα δύο άκρα

Δυσκολία: 2

Στόχος

- ♦ Σταυρωτές κινήσεις για την αμφιπλευρικότητα του σώματος.

Περιγραφή

- ♦ Τα παιδιά απλώνονται στο χώρο, μακριά το ένα από το άλλο, ώστε να μην αγγίζονται.
- ♦ Σηκώνουν το ένα πόδι και προσπαθούν να ενώσουν το γόνατο με τον αγκώνα της αντίθετης πλευράς.
- ♦ Επαναλαμβάνουν 5 φορές.
- ♦ Κάνουν το ίδιο με το άλλο πόδι.
- ♦ Επαναλαμβάνουν 5 φορές.
- ♦ Σηκώνουν το ένα πόδι και προσπαθούν με το αντίθετο χέρι να ακουμπήσουν τον αστράγαλό του.
- ♦ Επαναλαμβάνουν 5 φορές.
- ♦ Κάνουν το ίδιο με το άλλο πόδι.
- ♦ Επαναλαμβάνουν 5 φορές.

Αποθεραπεία

- ♦ Τινάζουν τα πόδια και τα χέρια τους για να χαλαρώσουν.
- ♦ Εισπνέουν τρεις φορές από τη μύτη και εκπνέουν από το στόμα τεντώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι.

Σημειώσεις για την/τον εκπαιδευτικό της τάξης

- ♦ Αν οι μαθητές μπερδεύονται να ακουμπήσουν τον αντίθετο αγκώνα στο γόνατο, τονίζετε ότι ο αγκώνας πρέπει να περάσει μπροστά από το σώμα τους για να ακουμπήσει το γόνατο.
- ♦ Μπορείτε να κάνετε μια-δυο επαναλήψεις της κίνησης σε πιο αργό ρυθμό πριν την έναρξη της άσκησης.
- ♦ Όσα παιδιά είναι εξοικειωμένα με την κίνηση, μπορούν να την κάνουν σε γρήγορο ρυθμό.

## Ας φτιάξουμε ένα τετράγωνο

Δυσκολία: 2

Στόχος

- ♦ Συντονισμός των κινήσεων των ποδιών.
- ♦ Προσανατολισμός στις τέσσερις πλευρές του χώρου.
- ♦ Αύξηση του καρδιακού ρυθμού.

Περιγραφή

- ♦ Τα παιδιά απλώνονται στο χώρο, μακριά το ένα από το άλλο, ώστε να μην αγγίζονται.
- ♦ Προσπαθούν να σχηματίσουν στο πάτωμα ένα τετράγωνο με τα πόδια τους: κάνουν ένα βήμα δεξιά, ένα βήμα πίσω, ένα βήμα αριστερά, ένα βήμα μπροστά.
- ♦ Επαναλαμβάνουν δύο φορές αργά.
- ♦ Σιγά σιγά αυξάνουν την ταχύτητα.

Αποθεραπεία

- ♦ Τινάζουν τα πόδια και τα χέρια τους για να χαλαρώσουν.
- ♦ Εισπνέουν τρεις φορές από τη μύτη και εκπνέουν από το στόμα τεντώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι.

Σημειώσεις για την/τον εκπαιδευτικό της τάξης

- ♦ Δίνετε σαφείς οδηγίες στους μαθητές σχετικά με τις κατευθύνσεις, κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, γιατί συχνά μπερδεύονται.

Παραλλαγές

- ♦ Αν τα παιδιά είναι εξοικειωμένα με την κίνηση, μπορούν να προσθέσουν ένα παλαμάκι σε κάθε βήμα.
- ♦ Μπορούν να αλλάξουν τη φορά της κίνησης.
- ♦ Μόλις τα παιδιά εξοικειωθούν και με τις δύο κατευθύνσεις, τους ζητάτε να τις εναλλάσσουν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.



## Ας αναπηδήσουμε χαρωπά

Δυσκολία: 2

Στόχος

- ♦ Αύξηση του καρδιακού ρυθμού.

Περιγραφή

- ♦ Τα παιδιά απλώνονται στο χώρο, μακριά το ένα από το άλλο, ώστε να μην αγγίζονται.
- ♦ Στέκονται σε θέση προσοχής (θέση 1).
- ♦ Αναπηδούν στον αέρα και ταυτόχρονα ανοίγουν τα πόδια και τεντώνουν τα χέρια ψηλά ώστε να προσγειωθούν με τα πόδια σε διάσταση και τα χέρια πάνω από το κεφάλι (θέση 2).
- ♦ Αναπηδούν ξανά στον αέρα και προσγειώνονται στη θέση 1.
- ♦ Επαναλαμβάνουν 3 φορές.
- ♦ Αναπηδούν και προσγειώνονται στη θέση 2.
- ♦ Αναπηδούν 5 φορές.

Αποθεραπεία

- ♦ Τινάζουν τα πόδια και τα χέρια τους για να χαλαρώσουν.
- ♦ Εισπνέουν τρεις φορές από τη μύτη και εκπνέουν από το στόμα τεντώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι.

Σημειώσεις για την/τον εκπαιδευτικό της τάξης

- ♦ Είναι σημαντικό τα παιδιά να εκτελούν ολοκληρωμένα την κίνηση για να ωφελούνται από αυτή στο μέγιστο δυνατό βαθμό.
- ♦ Λόγω προσπάθειας αύξησης της ταχύτητας, ενδεχομένως οι μαθητές να εκτελούν λάθος την κίνηση. Σε αυτό το σημείο πρέπει να επέμβετε.

Παραλλαγές

- ♦ Διαφορετικά στυλ άσκησης:
  - Με σταύρωμα στα πόδια.
  - Με βαθύ κάθισμα.
  - Με διπλό άλμα.
  - Με συνδυασμό των παραπάνω.

## Ας βαδίσουμε τρελά

Δυσκολία: 2

Στόχος

- ♦ Αύξηση του καρδιακού ρυθμού.

Περιγραφή

- ♦ Τα παιδιά απλώνονται στο χώρο, μακριά το ένα από το άλλο.
- ♦ Βαδίζουν επί τόπου σε ρυθμό παρέλασης για 25 δευτερόλεπτα φέρνοντας τα γόνατα στο στήθος.
- ♦ Με τον ίδιο βηματισμό φέρνουν σιγά σιγά τα πόδια προς τα έξω. Έπειτα, τα επαναφέρουν προς τα μέσα.
- ♦ Επαναλαμβάνουν 2 φορές.
- ♦ Στον ίδιο ρυθμό, αλλά με αναπηδήσεις, προσπαθούν με τις φτέρνες τους να ακουμπήσουμε το πίσω μέρος του κορμού τους.
- ♦ Επαναφέρουν τα πόδια μπροστά ακουμπώντας με τα γόνατα το στήθος.
- ♦ Ανοίγουν τα πόδια σιγά σιγά προς τα έξω.
- ♦ Επαναφέρουν τα πόδια στην αρχική θέση.

Αποθεραπεία

- ♦ Τινάζουν τα πόδια και τα χέρια τους για να χαλαρώσουν.
- ♦ Εισπνέουν τρεις φορές από τη μύτη και εκπνέουν από το στόμα τεντώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι.

Σημειώσεις για την/τον εκπαιδευτικό της τάξης

- ♦ Υπενθυμίστε τους να αναπνέουν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- ♦ Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές παραμένουν στο ίδιο σημείο και δεν μετακινούνται στην τάξη κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- ♦ Κατά τη διάρκεια της κίνησης με τις φτέρνες, τονίστε στους μαθητές να προσέξουν να μην κλωτσήσουν τους εαυτούς τους.
- ♦ Ενθαρρύνετέ τους να φέρνουν το γόνατο όσο πιο κοντά στο στήθος γίνεται.

Παραλλαγές

- ♦ Για αύξηση της δυσκολίας, αυξήστε το χρόνο εναλλαγής από τη μία κίνηση στην άλλη.

## Ας μάθουμε Χιπ Χοπ

Δυσκολία: 2

Στόχος

- ♦ Αύξηση του καρδιακού ρυθμού.
- ♦ Βελτίωση της στατικής ισορροπίας.

Περιγραφή

- ♦ Τα παιδιά απλώνονται στο χώρο, μακριά το ένα από το άλλο, ώστε να μην αγγίζονται.
- ♦ Σηκώνουν το ένα πόδι προσπαθώντας να φέρουν το γόνατο αρκετά ψηλά.
- ♦ Μένουν για 10 δευτερόλεπτα και το ακουμπούν κάτω.
- ♦ Κάνουν το ίδιο με το άλλο πόδι.
- ♦ Επαναλαμβάνουν για 5 φορές κάθε πλευρά.
- ♦ Σηκώνουν εναλλάξ τα πόδια, χωρίς διακοπή, για 30 δευτερόλεπτα.

Αποθεραπεία

- ♦ Τινάζουν τα πόδια και τα χέρια τους για να χαλαρώσουν.
- ♦ Εισπνέουν τρεις φορές από τη μύτη και εκπνέουν από το στόμα τεντώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι.

Σημειώσεις για την/τον εκπαιδευτικό της τάξης

- ♦ Υπενθυμίζετε στους μαθητές να κρατάνε το πόδι τους ψηλά.
- ♦ Προτείνετε τους να κοιτάνε σε ένα σημείο για να βρίσκουν ισορροπία.
- ♦ Κατά τη διάρκεια της συνεχόμενης εναλλαγής των ποδιών, ενδέχεται οι μαθητές να βιαστούν με αποτέλεσμα να κάνουν λάθος την κίνηση. Τους υπενθυμίζετε τον σωστό τρόπο.

Παραλλαγές

- ♦ Για αύξηση του καρδιακού ρυθμού και της δυσκολίας της άσκησης μπορείτε να προσθέσετε ένα μικρό άλμα κάθε φορά που τα πόδια είναι και τα δύο στο έδαφος.
- ♦ Μπορείτε να αυξήσετε την ταχύτητα.

## Ας χορέψουμε Χιπ Χοπ

14

Δυσκολία: 2

Στόχος

- ♦ Αύξηση καρδιακού ρυθμού.
- ♦ Βελτίωση του συντονισμού κινήσεων δύο μελών του σώματος (ίδιες ή διαφορετικής πλευράς).

Περιγραφή

- ♦ Τα παιδιά απλώνονται στο χώρο, μακριά το ένα από το άλλο, ώστε να μην αγγίζονται.
- ♦ Φάση Α':
  - Εκτείνουν το πόδι προς τα πίσω ακουμπώντας τη μύτη του στο έδαφος.
  - Εκτείνουν με τον ίδιο τρόπο το άλλο πόδι.
  - Εναλλάσσουν τα δύο πόδια για 20 επαναλήψεις.
  - Προσθέτουν κίνηση των χεριών τινάζοντας προς τα κάτω το αντίθετο χέρι από το πόδι για 20 επαναλήψεις.
- ♦ Φάση Β':
  - Προβάλλουν το ένα πόδι μπροστά ακουμπώντας τη φτέρνα του στο έδαφος.
  - Προβάλλουν με τον ίδιο τρόπο το άλλο πόδι.
  - Εναλλάσσουν τα δύο πόδια για 20 επαναλήψεις.
  - Προσθέτουν κίνηση των χεριών τινάζοντας προς τα κάτω το αντίθετο χέρι από το πόδι για 20 επαναλήψεις.

Αποθεραπεία

- ♦ Τινάζουν τα πόδια και τα χέρια για να χαλαρώσουν.
- ♦ Εισπνέουν τρεις φορές από τη μύτη και εκπνέουν από το στόμα τεντώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι.

---

### Σημειώσεις για την/τον εκπαιδευτικό της τάξης

- ♦ Οι μαθητές, στην προσπάθειά τους να εκτελέσουν την κίνηση γρήγορα, μπορεί να μπερδέψουν τις εναλλαγές ή να μη συγχρονίσουν τα χέρια με τα πόδια τους.
- ♦ Οι μαθητές ενδέχεται να μπερδευτούν αν χρησιμοποιήσετε τους όρους «δεξί» ή «αριστερό».
- ♦ Συνήθως η «Φάση Α'» είναι πιο εύκολη για τους μαθητές.

### Παραλλαγές

- ♦ Για αύξηση της δυσκολίας μπορεί να γίνεται πιο συχνή εναλλαγή ανάμεσα στις δύο φάσεις.
- ♦ Η ίδια άσκηση μπορεί να γίνει με συγχρονισμό του ίδιου χεριού-ποδιού.
- ♦ Η κάθε φάση μπορεί να χρησιμοποιηθεί από μόνη της ως ανεξάρτητο brain break μικρότερης διάρκειας.

## Ας σχηματίσουμε ένα σταυρό

Δυσκολία: 2

Στόχος

- ♦ Αύξηση καρδιακού ρυθμού.
- ♦ Μεταφορά από τα δεξιά στα αριστερά.

Περιγραφή

- ♦ Τα παιδιά απλώνονται στο χώρο, μακριά το ένα από το άλλο, ώστε να μην αγγίζονται.
- ♦ Φάση Α':
  - Τα παιδιά σε όρθια θέση έχουν τα πόδια τους λίγο κλειστά.
  - Ενώ ο κορμός τους κοιτάζει προς τα εμπρός, κάνουν δύο βήματα δεξιά, δύο βήματα αριστερά, δύο βήματα μπροστά, δύο βήματα πίσω.
  - Επαναλαμβάνουν 3 φορές.
- ♦ Φάση Β':
  - Επαναλαμβάνουν την ίδια αλληλουχία δύο φορές αντικαθιστώντας τα βήματα με αλματάκια.
- ♦ Φάση Γ':
  - Επαναλαμβάνουν την αλληλουχία της «Φάσης Β» προσθέτοντας σήκωμα του δεξιού και αριστερού γονάτου εναλλάξ στο τελείωμα του 2<sup>ου</sup> και 4<sup>ου</sup> άλματος.
- ♦ Φάση Δ':
  - Επαναλαμβάνουν την αλληλουχία της «Φάσης Β» αλλά στις κατευθύνσεις «μπροστά» και «πίσω» δεν κάνουν άλμα, παρά μόνο περπατάνε σηκώνοντας τα γόνατα ψηλά.

---

### Αποθεραπεία

- ♦ Τινάζουν τα πόδια για να χαλαρώσουν.
- ♦ Εισπνέουν τρεις φορές από τη μύτη και εκπνέουν από το στόμα τεντώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι.

### Σημειώσεις για την/τον εκπαιδευτικό της τάξης

- ♦ Οι μαθητές συνήθως μπερδεύουν το «δεξιά» με το «αριστερά». Μπορείτε να τους λέτε «κάντε βήματα προς τη μία πλευρά της τάξης».

### Παραλλαγές

- ♦ Η κάθε φάση μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνη της ως ανεξάρτητο brain break μικρότερης διάρκειας.

## Ας στρίψουμε τον κορμό μας

Δυσκολία: 2

Στόχος

- ♦ Αύξηση καρδιακού ρυθμού.

Περιγραφή:

- ♦ Τα παιδιά απλώνονται στο χώρο, μακριά το ένα από το άλλο, ώστε να μην αγγίζονται.
- ♦ Φάση Α':
  - Τα παιδιά βρίσκονται σε όρθια θέση με τα πόδια λίγο ανοικτά.
  - Στρίβουν τον κορμό τους προς τη μία πλευρά και ταυτόχρονα λυγίζουν τα πόδια μέχρι να φτάσουν με τα χέρια τους το πάτωμα.
  - Με τον ίδιο τρόπο ανεβαίνουν πάλι προς τα πάνω και τεντώνουν τα χέρια ψηλά.
  - Επαναλαμβάνουν 2 φορές.
  - Επαναλαμβάνουν το ίδιο από την άλλη πλευρά.
  - Επαναλαμβάνουν 2 φορές.
- ♦ Φάση Β':
  - Επαναλαμβάνουν την ίδια κίνηση προσθέτοντας ένα μικρό άλμα κάθε φορά που ανεβαίνουν προς τα πάνω με τα χέρια ψηλά.
  - Επαναλαμβάνουν 2 φορές.
  - Επαναλαμβάνουν το ίδιο από την άλλη πλευρά.
  - Επαναλαμβάνουν 2 φορές.
- ♦ Φάση Γ':
  - Επαναλαμβάνουν την αλληλουχία της «Φάσης Β» παραλλάσσοντας το άλμα τους.
  - Προσπαθούν να σχηματίσουν με το σώμα τους έναν αστερία, καθώς βρίσκονται στον αέρα (star jump).
  - Κατά τη διάρκεια του άλματος αλλάζουν κατεύθυνση.



---

## Αποθεραπεία

- ♦ Τινάζουν τα πόδια για να χαλαρώσουν.
- ♦ Εισπνέουν τρεις φορές από τη μύτη και εκπνέουν από το στόμα τεντώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι.

## Σημειώσεις για την/τον εκπαιδευτικό της τάξης

- ♦ Τονίζετε στους μαθητές ότι πρέπει να στρίβουν καλά τον κορμό τους.

## Παραλλαγές

- ♦ Η κάθε φάση μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνη της ως ανεξάρτητο brain break μικρότερης διάρκειας.

## Ας κάνουμε τους αστερίες

17

Δυσκολία: 2

Στόχος

- ♦ Αύξηση καρδιακού ρυθμού.
- ♦ Συντονισμός κινήσεων χεριών και ποδιών.

Περιγραφή:

- ♦ Τα παιδιά απλώνονται στο χώρο, μακριά το ένα από το άλλο, ώστε να μην αγγίζονται.
- ♦ Φάση Α':
  - Κάνουν δύο βήματα προς τα δεξιά και στο τέλος δύο άλματα με εκτάσεις χεριών-ποδιών.
  - Κάνουν το ίδιο προς τα αριστερά.
  - Επαναλαμβάνουν 3 φορές.
- ♦ Φάση Β':
  - Κάνουν δύο άλματα προς τα δεξιά και στο τέλος δύο άλματα με εκτάσεις χεριών-ποδιών.
  - Κάνουν το ίδιο προς τα αριστερά.
  - Επαναλαμβάνουν 3 φορές.
- ♦ Φάση Γ':
  - Κάνουν δύο βήματα προς τα δεξιά και στο τέλος δύο άλματα με εκτάσεις χεριών-ποδιών. Στο τέλος κάθε έκτασης ακουμπούν το έδαφος με τα χέρια τους.
  - Κάνουμε το ίδιο από τα αριστερά.
  - Επαναλαμβάνουν 3 φορές.

Αποθεραπεία

- ♦ Τινάζουν τα πόδια για να χαλαρώσουν.
- ♦ Εισπνέουν τρεις φορές από τη μύτη και εκπνέουν από το στόμα τεντώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι.

---

*Σημειώσεις για την/τον εκπαιδευτικό της τάξης*

- ♦ Είναι σημαντικό να ρυθμίσετε την ένταση και την ταχύτητα της άσκησης.

*Παραλλαγές*

- ♦ Η κάθε φάση μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνη της ως ανεξάρτητο brain break μικρότερης διάρκειας.

## Ας κάνουμε τους Σαμουράι

Δυσκολία: 3

Στόχος:

- ♦ Ενδυνάμωση κορμού. Ενδυνάμωση ποδιών.
- ♦ Ισορροπία κατά τη διάρκεια της προβολής.
- ♦ Αύξηση καρδιακού ρυθμού.

Περιγραφή:

- ♦ Τα παιδιά απλώνονται στο χώρο, μακριά το ένα από το άλλο, ώστε να μην αγγίζονται.
- ♦ Φάση Α'
  - Προβάλλουν το δεξί πόδι μπροστά για 5 δευτερόλεπτα.
  - Προβάλλουν το αριστερό πόδι μπροστά για 5 δευτερόλεπτα.
  - Επαναλαμβάνουν για 2 φορές η κάθε πλευρά.
  - Συνεχίζουν με εναλλάξ προβολές των ποδιών για 30 δευτερόλεπτα.
- ♦ Φάση Β'
  - Προβάλλουν το δεξί πόδι μπροστά και κινούν τα χέρια εναλλάξ σαν να είναι σαμουράι για 5 δευτερόλεπτα.
  - Το ίδιο γίνεται με το αριστερό πόδι για 5 δευτερόλεπτα.
  - Συνεχίζουν το ίδιο με εναλλάξ προβολές των ποδιών και ταυτόχρονη κίνηση των χεριών για 1 λεπτό.

Αποθεραπεία

- ♦ Τινάζουν τα πόδια και τα χέρια για να χαλαρώσουν.
- ♦ Εισπνέουν τρεις φορές από τη μύτη και εκπνέουν από το στόμα τεντώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι.

---

### Σημειώσεις για την/τον εκπαιδευτικό της τάξης

- ♦ Προσοχή να μην προβάλλουν τα πόδια τους τόσο ώστε το γόνατο να ξεπερνά τα δάχτυλα των ποδιών τους.
- ♦ Τα γόνατα των ποδιών τους να μη λυγίζουν πάνω από 90 μοίρες. Για να επιτευχθεί αυτό δεν πρέπει να κάνουν ούτε πολύ μικρό ούτε πολύ μεγάλο βήμα.
- ♦ Οι μαθητές πρέπει να κρατούν τον κορμό τους σε κάθετη θέση ακόμα και όταν το μπροστινό πόδι λυγίζει.

### Παραλλαγές

- ♦ Η ίδια άσκηση μπορεί να γίνει με:
  - Προβολές προς τα πίσω.
  - Προβολές προς το πλάι.
- ♦ Οι δύο φάσεις (Α' και Β') μπορούν να χρησιμοποιηθούν μεμονωμένα ως μικρότερα brain breaks.

## Ας καθίσουμε σε αόρατη καρέκλα

Δυσκολία: 3

Στόχος

- ♦ Ενδυνάμωση ποδιών.

Περιγραφή

- ♦ Τα παιδιά απλώνονται στο χώρο, μακριά το ένα από το άλλο, ώστε να μην αγγίζονται.
- ♦ Παίρνουν τη θέση του κλασικού καθίσματος: από την όρθια θέση με ίσιο κορμί, τα πόδια ανοικτά στο άνοιγμα των ώμων, την πλάτη ίσια και τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα, χαμηλώνουν τους γοφούς τους προς το πάτωμα, μιμούμενα τη στάση καθίσματος σε καρέκλα.
- ♦ Φάση Α':
  - Τεντώνουν στο πλάι πρώτα το ένα χέρι και έπειτα το άλλο (τα χέρια βρίσκονται για λίγα δευτερόλεπτα σε διάταση).
  - Επαναλαμβάνουν 8 φορές.
- ♦ Φάση Β':
  - Τεντώνουν το δεξιό χέρι προς την αντίθετη πλευρά του σώματος και έπειτα το αριστερό προς την αντίθετη πλευρά του σώματος.
  - Επαναλαμβάνουν 8 φορές.
- ♦ Φάση Γ':
  - Πιάνουν με το δεξιό χέρι το αντίθετο πόδι και έπειτα κάνουν το ίδιο με το αριστερό.
  - Επαναλαμβάνουν 8 φορές.
- ♦ Σηκώνονται, παίρνουν μια βαθιά εισπνοή από τη μύτη και εκπνέουν από το στόμα.
- ♦ Επαναλαμβάνουν όλες τις φάσεις από την αρχή.

---

### Αποθεραπεία

- ♦ Τινάζουν τα πόδια και τα χέρια για να χαλαρώσουν.
- ♦ Εισπνέουν τρεις φορές από τη μύτη και εκπνέουν από το στόμα τεντώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι.

### Σημειώσεις για την/τον εκπαιδευτικό της τάξης

- ♦ Τα γόνατα δεν πρέπει να ξεπερνούν το ύψος των δαχτύλων.

### Παραλλαγές

- ♦ Μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των ασκήσεων.
- ♦ Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις ασκήσεις μεμονωμένες ως μικρότερα brain breaks.

## Σωστό ή λάθος

Δυσκολία: 3

Στόχος

- ♦ Μείωση των καρδιακών παλμών (από την προηγούμενη δραστηριότητα).
- ♦ Συντονισμός κινήσεων.

Περιγραφή

- ♦ Τα παιδιά βρίσκονται σε κύκλο γύρω από την/τον εκπαιδευτικό.
- ♦ Η/ο εκπαιδευτικός κάνει μια σειρά από δηλώσεις, με τις οποίες τα παιδιά μπορούν να διαφωνήσουν ή να συμφωνήσουν.
- ♦ Αν συμφωνούν, πρέπει να ακουμπήσουν με τα δύο χέρια το κεφάλι τους.
- ♦ Αν διαφωνούν, πρέπει να φέρουν τα χέρια στη μέση τους.
- ♦ Ενδεικτικές ερωτήσεις:
  - Μου αρέσει το καλοκαίρι.
  - Το αγαπημένο μου χρώμα είναι το κόκκινο.
  - Μου αρέσει η σαλάτα.
  - Μου αρέσει να κάνω μπάνιο στην θάλασσα κ.λπ.

Αποθεραπεία

- ♦ Τινάζουν τα πόδια και τα χέρια για να χαλαρώσουν.
- ♦ Εισπνέουν τρεις φορές από τη μύτη και εκπνέουν από το στόμα τεντώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι.

Σημειώσεις για την/τον εκπαιδευτικό της τάξης

- ♦ Σας προτείνουμε να διαλέξετε μια κατηγορία (π.χ. φρούτα), στην οποία θα βασιστείτε για να κάνετε τις δηλώσεις.
- ♦ Μπορείτε να αυξάνετε σιγά σιγά την ταχύτητα εκτέλεσης της άσκησης.

Παραλλαγές

- ♦ Μόλις τα παιδιά εξοικειωθούν με τη δραστηριότητα, μπορείτε να τη χρησιμοποιήσει με τη μορφή «Σωστού/Λάθους» και να θέσετε ερωτήσεις σχετικά με μία θεματική ενότητα πάνω στην οποία έχετε μόλις δουλέψει.



## Βιβλιογραφία

- ♦ Jensen, E. (2000). Moving with the brain in mind. *Educational Leadership*, 58(3), 34-37.
- ♦ Jensen, E. (2005). *Teaching with the brain in mind (2nd ed.)*. Association for Supervision and Curriculum Development.
- ♦ Lengel, T. & Kuczala, M. S. (2010). *The kinesthetic classroom: Teaching and learning through movement*. Corwin and RTC.
- ♦ O'Brien, C.-R. N. (2014). *Effects of brain break activities on second grade students' focus and behavior*. Saint Mary's College of California.
- ♦ Russo, M. S. (2016). *Website for classroom teachers: Mallory's Brain Breaks*. Master dissertation. California State University, Chico.
- ♦ Sprenger, M. (1999). *Learning and memory: The brain in action*. Association for Supervision and Curriculum Development.
- ♦ UNICEF kid power, *Brain breaks for kids*. Retrieved from <https://www.unicefkidpower.org/brain-breaks-for-kids/>.
- ♦ Weslake, A. & Christian, B. J. (2015). Brain breaks: Help or Hindrance? *TEACH COLLECTION of Christian Education*, 1(1), 38-46.