

Smart
Teachers
Play
More



The Calming Classroom

Η ήρεμη τάξη



CALMING CLASSROOM

Τι περιλαμβάνει το Calming Classroom;

0 Calming Kit

1

εργαλεία και ερεθίσματα
ηρεμίας

0 Now Minutes

2

1–10 λεπτά συνειδητής
παύσης

0 Mindfulness

3

προσοχή στο παρόν,
χωρίς κριτική

0 Αναπνοή

4

απλές τεχνικές
αυτορρύθμισης

0 Σύνδεση

5

σιωπή, ακρόαση,
βλεμματική επαφή

0 Θετικότητα

6

ευγνωμοσύνη και θετικό
κλίμα

To "Calming Kit"

Μπορεί να περιλαμβάνει
κουδουνάκια, chimes, βροχοποιό,
κάρτες, χρονόμετρο, ζάρια,
βότσαλα και οπτικά ερεθίσματα.

Φυσικά υλικά, αντί οθόνες (π.χ.
κλεψύδρες)

Δεν είναι «διακόσμηση»· είναι
υλικό που υποστηρίζει σύντομες
βιωματικές παρεμβάσεις.

Στόχος: να δημιουργούνται μικρές
παύσεις μέσα στη σχολική ημέρα.

Ένα μικρό «κουτί εργαλείων» για στιγμές ηρεμίας και συγκέντρωσης



The calming kit



Smart
Teachers
play
More

Now Minutes: λίγα λεπτά στο ΤΩΡΑ

1'–10'



Now Minutes!

Βοηθούν την τάξη
να επανέρχεται στο
«τώρα».

Μικρές παύσεις μέσα στη μέρα

Προσοχή / mindfulness

Αναπνοή

Χαλάρωση

Θετικότητα

Ευγνωμοσύνη

Γιατί η ενσυνειδητότητα έχει θέση στη μάθηση;



Αν δεν είσαι παρών, δεν είναι δυνατόν να μάθεις.

Η παρουσία στο τώρα και η συγκέντρωση είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για ουσιαστική συμμετοχή στη μαθησιακή διαδικασία.

Άκου προσεκτικά- Listen carefully

Ακούμε τον ήχο ενός κουδουνιού, μέχρι να σβήσει εντελώς.

Χρησιμοποιούμε ένα καμπανάκι και ακούμε τον ήχο, μέχρι να σβήσει εντελώς.

Κλείσε τα μάτια, κι όταν πια δεν ακούς τον ήχο, σήκωσε το χέρι σου.

Στόχος: εξάσκηση στη σιωπή, στην ακρόαση και στη διατήρηση της προσοχής.

Παρατηρούμε διαδοχικά:

Μικρή,
έναρξη

- τους ήχους έξω από την αίθουσα
- τους ήχους μέσα στην αίθουσα
- τους ήχους μέσα στο σώμα μας

Μια απλή άσκηση μετάβασης από το εξωτερικό στο

Άκου προσεκτικά- Μάντεψε τον χρόνο

Εκπαιδεύστε τη σιωπή.

Κλείσε τα μάτια. Μάντεψε τα 30''.
Όταν πιστεύεις ότι έφτασες στα 30'',
σήκωσε/κατέβασε το χέρι σου.

Χρήση χρονόμετρου στο κινητό.

Δίνεις μέχρι 45''

Μέχρι 3 γύρους.

B



Glitter Jar: Το βάζο της ηρεμίας

Το glitter jar λειτουργεί ως οπτική μεταφορά για το μυαλό, όταν είναι γεμάτο σκέψεις και ένταση.

Καθώς τα σωματίδια κατακάθονται, παρατηρούμε, χωρίς να παρεμβαίνουμε – όπως μπορούμε να κάνουμε και με τις σκέψεις μας.

Κοίτα προσεκτικά- Look carefully



Αναπνοή: ένα άμεσο εργαλείο ηρεμίας

Οι ασκήσεις αναπνοής αξιοποιούνται για χαλάρωση

και ως πρακτική διαχείρισης έντονων συναισθημάτων.



Λουλούδι και Κερί

Στο ένα χέρι κρατώ το πιο ευωδιαστό λουλούδι.

Στο άλλο χέρι κρατώ ένα κερί που δεν θέλω να σβήσει.

Εισπνέω αργά, σαν να μυρίζω ένα λουλούδι.

Εκπνέω απαλά, σαν να φυσω ένα κερί.

Μια τεχνική ιδιαίτερα φιλική για παιδιά:

Η εικόνα κάνει την αναπνοή κατανοητή, παιχνιδιάρικη και εύκολη.

Μπορούν να μυρίζουν το λουλούδι τους, όποτε θέλουν να



Αναπνοή αστερία

- Σχεδιάστε τα δάχτυλά σας
- Καθοδηγήστε την αναπνοή σας
- Ακολουθήστε την αναπνοή σας.



Από τον «αυτόματο πιλότο» στη συνειδητή δράση



Περπάτημα Walk ↔ Σταμάτημα Stop

Πήδημα Jump ↔ βαθύ κάθισμα Squatt

Χειροκρότημα Clap ↔ Κούνημα Wiggle

Και τώρα βγες από τον αυτόματο πιλότο:

Όταν ακούς την οδηγία, θα κάνεις ακριβώς το αντίθετο!!

Μια παιχνιδώδης άσκηση που ζητά από τα παιδιά να παρατηρούν την παρόρμησή τους και να αλλάζουν την αυτόματη αντίδραση.

Η δύναμη της βλεμματικής επαφής

Καθόμαστε σε κύκλο. Στη μέση ένα κερί.

Κοιτάξτε κάτω το κερί.

Κοιτάξτε πάνω.

Διαλέξτε μόνο ένα πρόσωπο.

Αν τυχαίνει να σε κοιτάζει, αλλάξτε

Οδηγίες: Κοίτα κάτω (look down),
Κοίτα πάνω (look up)



Hoop Swapping: κίνηση, επαφή και θετικότητα

Σύνδεση και συνεργασία



Swapping

Hoop Swapping:

Η ηρεμία δεν σημαίνει ακινησία — μπορεί να καλλιεργείται και μέσα από παιχνίδι και σύνδεση.



01 Σιωπηλή επαφή

Βλεμματική επικοινωνία.

Σε βλέπω και με βλέπεις (signal)

Να αλλάξουμε θέσεις; (signal)

Ναι; / Όχι; (signal)

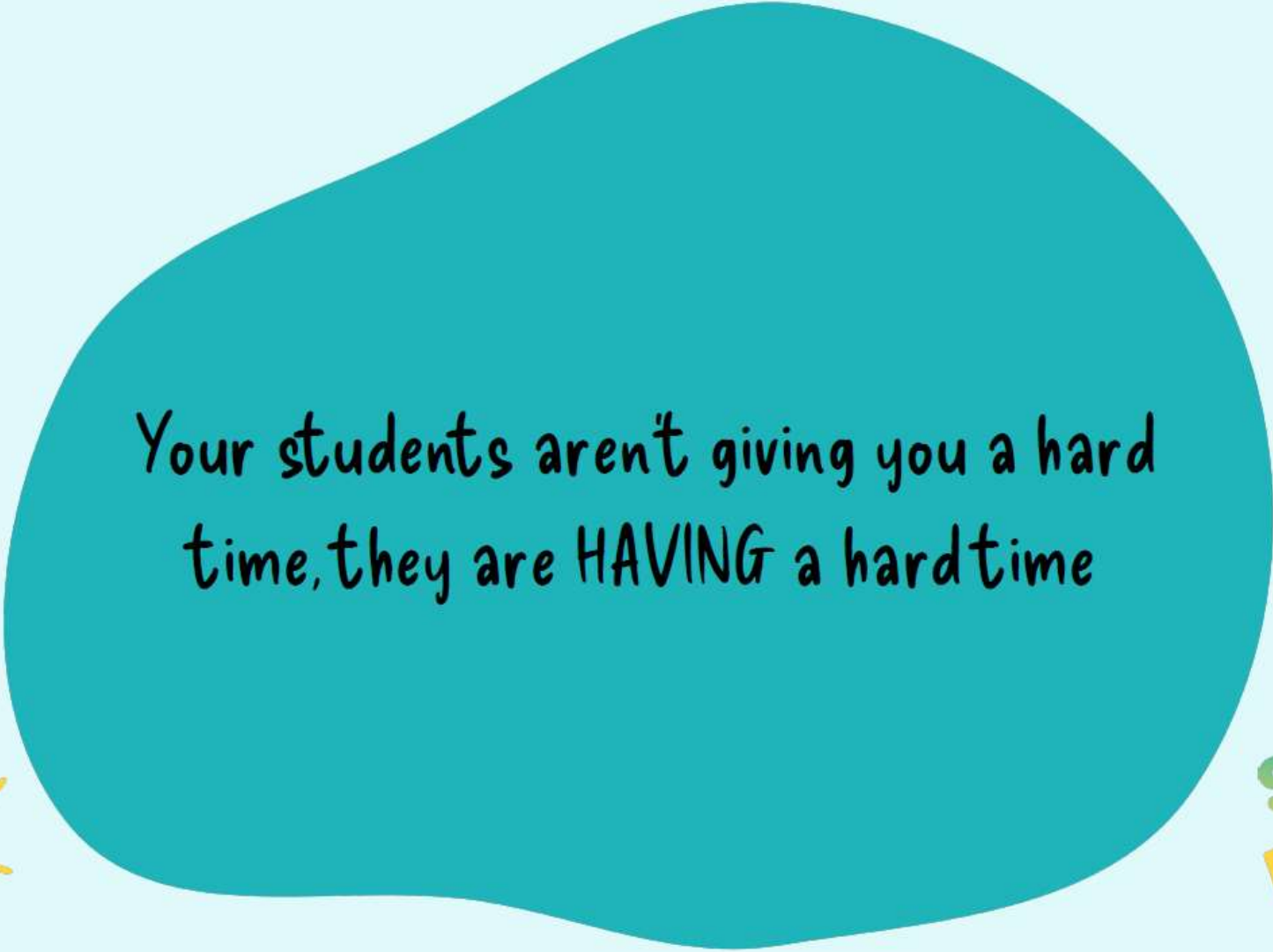
02 High five

Λέω και ένα θετικό σχόλιο
(στον επόμενο γύρο)

03 Μουσική & κίνηση

διαφορετικοί τρόποι
μετακίνησης:

(πλαγιοκίνηση, χοροπήδημα,
χορεύοντας, με στροφές, κλπ)



Your students aren't giving you a hard
time, they are **HAVING** a hard time



Smart
Teachers
Play
More

Calming Classroom στην πράξη:

01

Αρχή μαθήματος

1-2 λεπτά αναπνοής ή ακρόασης.

02

Μετάβαση

ένα Now Minute
ανάμεσα σε δύο δραστηριότητες.

03

Μετά από ένταση

σύντομη παύση πριν από συζήτηση
ή επίλυση σύγκρουσης.

04

Κλείσιμο ημέρας

μια στιγμή θετικότητας ή ευγνωμοσύνης

Η ήρεμη τάξη δεν είναι η «σιωπηλή» τάξη.

Είναι μια τάξη που μαθαίνει να σταματά,
να παρατηρεί, να αναπνέει και να επανέρχεται.

ΠΑΥΣΗ • ΠΑΡΟΥΣΙΑ • ΣΥΝΔΕΣΗ • ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ